

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

■ Informace OSŽ	str. 2
■ Představenstvo OSŽ	str. 3
■ Určeno nejen seniorům	str. 4
■ Vedení NeRV informuje	str. 5
■ BOZP	str. 6
■ Kávu, prosím...	str. 7
■ SON	str. 9
■ O zdraví...	str. 11
■ Tip na výlet či dovolenou	str. 12
■ Blahopřejeme	str. 12



V NOVÉM ROCE, NOVÉ ÚKOLY

Vážené kolegyně, vážení kolegové, čtenáři Nedrážního magazínu Obzor, dnem 1. 1. 2026 jsme vstoupili do nového roku. Vždy si přejeme, aby nám nadcházející rok přinesl co nejvíce dobrého – zdraví, klid i pracovní jistotu. S přáním klidného a pohodového roku je neodmyslitelně spjata také bilancování roku minulého, a proto mi dovolu krátkou rekapitulaci roku 2025.

Jaký byl uplynulý rok 2025? Bezpochyby to byl rok volební. Jeho začátek se však nesl především ve znamení příprav a následného konání oslav „35 let OSŽ“. Součástí těchto oslav byl také retrospektivní film mapující činnost OSŽ od jeho vzniku až po současnost.

Paralelně s oslavami probíhaly volby, nejprve do závodních výborů a dalších odborových orgánů. Výsledky voleb byly v květnu potvrzeny a odsouhlaseny na jednotlivých konferencích OSŽ. Letní období nám poskytlo alespoň krátký prostor k načerpání sil před listopadovými volbami, které vyvrcholily na IX. sjezdu OSŽ v Brně.

Tento sjezd představoval zásadní milník ve fungování OSŽ. Byly zde nastaveny strategické priority pro období 2025–2029, mezi něž bezesporu patří posilování postavení OSŽ v sociálním dialogu s vládou, zachování zaměstnanosti, zvyšování minimální mzdy a udržení benefičních programů pro zaměstnance.

Pro vnitřní činnost odborů je klíčové rozšiřování členské základny a systematická práce se stávajícími členy, ale také cílené oslovování mladší generace pro jejich zapojení do činnosti OSŽ. Právě zde však narážíme na potíže. Pro část mladých lidí jsou odbory vnímány jako přežitek, což může souviset i s historickou zkušeností jejich rodičů s fungováním ROH.

Dnešní doba je však jiná. Přináší nové technolo-

gie, nové formy práce i nové výzvy. Jedno však zůstává neměnné – lidská práce a nutnost hájit důstojné pracovní podmínky, včetně spravedlivého odměňování. Právě v tom spočívá smysl a význam odborů i v současné době.

Rok 2025 byl rokem změn, rozhodnutí a nových začátků. Vstupujeme do dalšího období s jasně vytyčenými cíli, ale i s vědomím, že jejich naplnění nebude snadné. Úspěch OSŽ však vždy stál a stojí na aktivitě, solidaritě a odpovědnosti každého z nás. Věřím, že společným úsilím dokážeme obstát v proměnlivých podmínkách dnešní doby a zachovat silné, respektované a moderní odbory i pro budoucí generace.

Přeji vám všem pevné zdraví, pracovní spokojenost a co nejvíce klidných dní v novém roce 2026.

Bc. Renata Dousková,
místopředsedkyně OSŽ a předsedkyně NeRV OSŽ

Stalo se:

STANE SE:

► **Není čas ztrácet čas.** Pod tímto heslem vstoupilo CZ LOKO do roku 2026 a hned první týden předalo zákazníkovi zbrusu nový EffiShunter 1000.



Jedná se konkrétně o první ze sedmi lokomotiv pro společnost Elektrizace Železnic Praha, která se zabývá projekcí a výstavbou trakčního vedení na železnici a v systémech městské hromadné dopravy. Od uvedeného zaměření se bude odvíjet také nasazení nové pořízené techniky. Ta se bude objevovat především na výlukách a v čele pracovních vlaků. Rozsah schválení umožní neomezený provoz na tratích v České republice a na Slovensku. Díky evropskému zabezpečovací ETCS není omezeno ani nasazení na páteřní koridory, kde se tento systém stává bezpečnostním standardem. Dalibor Palko

► **RYKO a.s. úspěšně obnovilo VPI certifikaci na dalších 5 let.** Koncem září tohoto roku úspěšně absolvovali audit VPI a získali certifikát platný na dalších pět let. Tento úspěch potvrzuje odbornost, kvalitu a spolehlivost při opravách a modernizaci železničních nákladních vozů.

Velké díky patří všem kolegům za jejich nasazení a pečlivou práci – bez vás by to nešlo! říká vedení společnosti. A zákazníkům tímto potvrzuje, že i nadále se na společnost RYKO mohou spolehnout jako na silného a certifikovaného partnera.

PŘEHLED SMLUVNÍCH ADVOKÁTŮ OSŽ

Sociálně-právní oddělení OSŽ-ústředí (dále rovněž „SPO OSŽ-ústředí“) vám pro informaci sděluje dílčí přehled smluvních advokátů OSŽ.

V pracovníprávní oblasti lze právních služeb uvedených AK využívat:

► **po konzultaci** s SPO OSŽ-ústředí.

V občanském (soukromém) životě lze právních služeb uvedených AK využívat:

► **po konzultaci** s SPO OSŽ-ústředí

a
► na základě **schválené žádosti** o poskytnutí bezplatné prvotní právní porady (v rozsahu do 60 minut) v občanském (soukromém) životě zaslané na SPO OSŽ-ústředí.

Mimo uvedené AK* lze využívat právních služeb i dalších AK po konzultaci s SPO OSŽ-ústředí.

JUDr. Jarmila POSPÍŠILOVÁ,
advokátka, advokátní kancelář
se sídlem na adrese:

Jeremenkova 23, 772 00 Olomouc (kancelář OSŽ),

– tel.: 734 291 114,

– e-mail: jar.pospisilova@tiscali.cz,

– **úřední hodiny:** každé pondělí a pátek v měsíci od 9–12 hodin (Jeremenkova 23, Olomouc), jinak dle telefonické domluvy v sídle advokátky na adrese: Havlíčkova 22, 796 01 Prostějov (tel.: 582 340 648).

JUDr. Michal VEJLUPEK,
advokát, advokátní kancelář
se sídlem na adrese:

– Hradiště 97/4, 400 01 Ústí nad Labem,

– tel.: 475 216 681, 603 289 106,

– e-mail: m.vejlupek@volny.cz

– **úřední hodiny:** dle telefonické domluvy – na výše uvedených číslech.

JUDr. Magdalena MIKULOVÁ,
advokátka, advokátní kancelář
se sídlem na adrese:

– Československé armády 556/27, 500 03 Hradec Králové,

– tel.: 736 420 520,

– e-mail: magdalena.mikulova@akmikulova.cz,

– **úřední hodiny:** dle telefonické domluvy – na výše uvedeném čísle.

Mgr. Jitka HRONOVÁ,
advokátka, advokátní kancelář
se sídlem na adrese:

– Bezručova 1594/4, 586 01 Jihlava,

– tel.: 567 304 703, 603 542 186,

– e-mail: akhronova@ji.cz,

– **úřední hodiny:** dle telefonické domluvy – na výše uvedených číslech.

JUDr. Vladimír CÍSAŘ,
advokát, advokátní kancelář
se sídlem na adrese:

– Čechova 727/52, 370 01 České Budějovice,

– tel.: 602 429 400,

– e-mail: cisar@advokatcisar.cz,

– **úřední hodiny:** dle telefonické domluvy – na výše uvedeném čísle.

JUDr. Zuzana VESELSKÁ,
advokátka, advokátní kancelář VESELSKÝ,
VESELSKÁ & PARTNERS
se sídlem na adrese:

– 28. října 1872/114, 702 00 Moravská Ostrava,

– tel.: 774 874 561,

– e-mail: judr.veselska@seznam.cz,

– **úřední hodiny:** dle telefonické domluvy – na výše uvedeném čísle.

*od poslední aktualizace nedošlo ke změně

ŠKOLENÍ NA POČÍTAČÍCH V ROCE 2026

Kancelář předsedy OSŽ připravila další cyklus školení práce na počítačích pro funkcionáře a členy OSŽ. Vzhledem k přetrvávajícímu zájmu ze strany účastníků a velkému vytížení lektora Ing. Rosenbauma **se vypisují termíny na celý kalendářní rok 2026.**

Podmínky účasti zůstávají nezměněny. Kapacita: 5 účastníků bez vlastních notebooků (OS Windows 11 a MS Office 2021) + 5 účastníků s vlastními notebooky (minimálně s Windows 8 a MS Office 2013). Obsahem kurzu může být také výuka práce s MS Teams. **Minimální počet účastníků pro otevření kurzu je 5 osob.** Díky malému počtu osob ve skupině se lektor může individuálně věnovat každému účastníkovi.

Na rok 2025 je naplánováno celkem pět třídních seminářů bez rozlišení úrovně (dva semináře v prvním pololetí a tři semináře ve druhém pololetí).

➤ **17. března–19. března 2026 (úterý–čtvrtek) – uzávěrka pátek 13. 2. 2026**

VS 1719032026

➤ **14. dubna–16. dubna 2026 (úterý–čtvrtek) – uzávěrka pátek 13. 3. 2026**

VS 1416042024

➤ **22. září–24. září 2026 (úterý–čtvrtek) – uzávěrka pátek 28. 8. 2026**

VS 2224092026

➤ **13. října–15. října 2026 (úterý–čtvrtek) – uzávěrka pátek 18. 9. 2026**

VS 1315102026

➤ **3. listopadu–5. listopadu 2026 (úterý–čtvrtek) – uzávěrka pátek 9. 10. 2026**

VS 0305112026

Po odeslání přihlášky uhradí zájemce zálohově **na běžný účet OSŽ ústředí 1003015413/5500** účastnický poplatek ve výši 500 Kč. Jako variabilní symbol (VS) uveďte datum trvání kurzu. **Do zprávy pro příjemce uveďte jméno účastníka kurzu pro správné přiřazení.** Potvrzení o úhradě daného poplatku obdrží každý účastník společně s potvrzením o účasti na konci semináře (možno využít § 203 odst. 2 písm. c) ZP v platném znění. **Refundace ze strany OSŽ-Ú se neposkytuje!**

Školení probíhá v zasedací místnosti v sídle Ústředí OSŽ (Dům Bohemika, Praha 9), kde je rovněž zajištěno bezplatné ubytování pro mimopražské účastníky. Obědy jsou zajištěny (účastníci kurzů obdrží stravenku), snídaně a večeře si účastníci zajišťují sami na své náklady. Podrobné organizační pokyny obdrží účastníci jednotlivých seminářů společně s pozvánkou.

Přihlášky na jednotlivá školení zasílejte na e-mail: marketa.steglova@osz.org. S případnými dotazy ohledně počítačových kurzů se obraťte na sekretariát předsedy OSŽ:

Markéta Štegllová, tel: 972 241 924, mobil 739 696 401.

PhDr. Helena Svobodová, vedoucí KP OSŽ

TERMÍNY SEMINÁŘŮ OSŽ NA I. POLOLETÍ 2026

Ústředí OSŽ schválilo termíny vícedenních seminářů (školení) zaměřených na oblast pracovněprávní, hospodaření a BOZP. Semináře jsou organizovány na základě požadavků a potřeb funkcionářů ZV ZO OSŽ. Zvýšená pozornost bude věnována funkcionářům nově zvoleným, kteří dosud žádný seminář neabsolvovali.

Semináře jsou určeny pro předsedy ZO OSŽ, místopředsedy ZO OSŽ, členy ZV ZO OSŽ, výborů OSŽ, pro funkcionáře, kteří v ZO OSŽ zabezpečují činnost na úseku BOZP, pro hospodáře a pro členy RK ZO OSŽ. Semináře budou zaměřeny na jednotlivé problematiky, aktuální změny v daných oblastech a budou organizovány pro nově zvolené funkcionáře a pokročilí.

16. 03.–18. 03. 2026

RS Prudká u Tišnova

Gestor: Mikuláš Hubicsák – oblast pracovněprávní
Třídenní seminář pro předsedy ZO OSŽ, místopředsedy ZO OSŽ, členy ZV ZO OSŽ, členy výborů OSŽ se zaměřením na pracovněprávní problematiku, předpisů souvisejících, prováděcích, dále vnitřních předpisů OSŽ a vnitřní odborovou činnost apod.

18. 03.–20. 03. 2026

RS Prudká u Tišnova

Gestor: JUDr. Petr Kozmín, LL.M., MBA
– oblast BOZP

Třídenní seminář pro funkcionáře ZO OSŽ působící na úseku BOZP.

30. 03.–01. 04. 2026

RS Prudká u Tišnova

Gestor: Mikuláš Hubicsák – oblast hospodaření (začátečníci)

Třídenní seminář pro hospodáře ZO OSŽ, případně předsedy ZO OSŽ, funkcionáře ZO OSŽ a členy RK ZO OSŽ.

20. 04.–22. 04. 2026

Hotel Lesní chata – Kořenov

Gestor: Mikuláš Hubicsák – oblast hospodaření (pokročilí)

Třídenní seminář pro hospodáře ZO OSŽ, případně předsedy ZO OSŽ, funkcionáře ZO OSŽ a členy RK ZO OSŽ.

22. 04.–24. 04. 2026

Hotel Lesní chata – Kořenov

Gestor: Mikuláš Hubicsák – oblast pracovněprávní
Třídenní seminář pro předsedy ZO OSŽ, místopředsedy ZO OSŽ, členy ZV ZO OSŽ, členy výborů OSŽ se zaměřením na pracovněprávní problematiku, předpisů souvisejících, prováděcích, dále vnitřních předpisů OSŽ a vnitřní odborovou činnost apod.

Pokyny pro účastníky seminářů (školení):

Přihlášky na semináře zasílejte na e-mail: monika.vitnerova@osz.org.

S případnými dotazy ohledně seminářů se obraťte telefonicky na: Moniku Vitnerovou, tel. 737 275 104.

Přednášková činnost bude zabezpečována členy lektorského sboru OSŽ-ústředí a externím lektorem. Seminářů (oblast hospodaření) se zúčastní rovněž členové RK OSŽ, se kterými bude možno konzultovat tuto problematiku a činnost v působnosti RK OSŽ s důrazem na praktické příklady (kazuistiku).

Účastnický poplatek seminářů

(Kč/osoba): do 3 (tří) dnů je ve výši 500 Kč.

Potvrzení o úhradě poplatku obdrží každý účastník od organizátorů daného semináře.

Potvrzení o účasti na semináři obdrží každý účastník od organizátora daného semináře, možno využít ustanovení § 203 odst. 2 písm. c) zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů.

Refundace mzdy ze strany OSŽ-ústředí se neposkytuje.

Doprava na školení bude uvedena v pokynech na pozvánce na daný seminář.

Mimo výše uvedené semináře jsou v níže uvedených termínech a místech plánovány speciální **jednodenní semináře** pro hospodáře ZO OSŽ a členy ZO OSŽ, případně předsedy ZO OSŽ se zaměřením na provádění roční závěrky v ZO OSŽ, rozpočet, inventarizaci majetku, pohledávek a závazků, zásady hospodaření a na případné změny v legislativě ve vztahu k hospodaření ZO OSŽ.

Jednodenní semináře budou uskutečněny v následujících termínech a místech:

04. 02. 2026, pro oblast BRNO –

budova ŽST Brno hl.n.; zasedací místnost 1. patro (naproti kanceláři ZO OSŽ).

05. 02. 2026, pro oblast PŘEROV –

budova DPOV, Husova 635/1B, Přerov; zasedací místnost 1. patro.

16. 02. 2026, pro oblast OSTRAVA –

budova ŽST Ostrava hl. n., Nádražní 196/213, Ostrava (budova u frýdlantského nástupiště); zasedací místnost č. 232 – 1. patro.

17. 02. 2026, pro oblast PRAHA a PARDUBICE –
Dům Bohemika, Na Břehu 579/3, Praha 9 – Vysočany, sídlo OSŽ; zasedací místnost suterén.

18. 02. 2026, pro oblast ÚSTÍ NAD LABEM –
budova Správy železnic, Oblastní ředitelství, Vojtěšská 856/2, Ústí n. L.; zasedací místnost ZV ZO OSŽ.

19. 02. 2026, pro oblast PLZEŇ –

budova ŽST Plzeň hl.n. (prostor mezi 5. a 10. kolejí, vstup vedle KFC); zasedací místnost ZO OSŽ.

20. 02. 2026, pro oblast ČESKÉ BUDĚJOVICE –
budova SOKV (ČD Cargo), Novohradská 393, České Budějovice; zasedací místnost SOKV.

Na speciální jednodenní semináře pro hospodáře je nutné přihlásit se do 28. 1. 2026.

Semináře se uskuteční v uvedených termínech a místech od 9:00 hodin do 15:00 hodin (zahájení prezence 9:00 hodin, zahájení školení 09:30 hodin). Občerstvení bude pro účastníky zajištěno. Přednášejícím na uvedených seminářích bude externí lektor.

Přihlášky na semináře zasílejte na e-mail: monika.vitnerova@osz.org.

S případnými dotazy ohledně seminářů se obraťte telefonicky na: Moniku Vitnerovou, tel. 737 275 104.

Potvrzení o účasti na semináři obdrží každý účastník od organizátora daného semináře, možno využít ustanovení § 203 odst. 2 písm. c) zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů.

Refundace mzdy ze strany OSŽ-ústředí se neposkytuje.

**Žádáme předsedy ZO OSŽ, aby byli nápo-
mocni při zabezpečování účastníků (členů ZV ZO OSŽ) na výše uvedených seminářích. Přihlášky zasílejte v co nejkratší době.**

Současně SPO OSŽ-ústředí nabízí ZO OSŽ, jejich ZV ZO OSŽ a dalším odborovým orgánům (obdobně jako v minulosti) možnost uspořádání jednodenních seminářů z pracovněprávní oblasti /event. z oblasti hospodaření, na základě schválení a možné volné kapacity externího lektora (!)/, dle jejich požadavků (např. místo, téma apod.).

Gestor: Mikuláš Hubicsák

Z jednání Představenstva OSŽ

Připravila Daniela Houdková

Stavební firmy mají dostatek zakázek

První letošní jednání Představenstva OSŽ připadlo na 13. ledna, proběhlo v domě Bohemika v Praze a řídil ho předseda OSŽ **Radek Nekola**.



Členové Představenstva OSŽ schválili žádosti o přiznání dávky z Podpůrného fondu a žádosti o poskytnutí právní pomoci zastoupením v řízení před soudem. Žádosti přednesl Mikuláš Hubicsák, pověřený řízením sociálně-právního oddělení OSŽ-ústředí.

Za Nadrážní republikový výbor OSŽ vystoupila jeho předsedkyně Bc. Renata Dousková, která informovala o několika letošních jednáních ve společnostech spadajících pod NeRV.

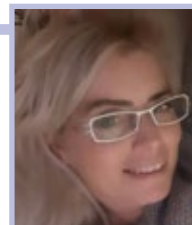
Ve společnosti **Die Länderbahn CZ** stále probíhá jednání o kolektivní smlouvě.

Na **Dražním úřadě** se připravují na systemizaci pracovních míst, kterou odsouhlasilo ministerstvo

dopravy. V kolektivní smlouvě není stále vyřešeno čerpání z FKSP.

U stavebních firem, kde má OSŽ své členy, je dostatek zakázek, v zimním období je však na stavbách zvýšené riziko pracovních úrazů.

Předseda OSŽ Radek Nekola informoval rovněž o jednání takzvané velké tripartity. Byly zde zmíněny priority nové vlády v oblasti důchodové politiky, mimo jiné zachování hranice odchodu do důchodu na úrovni 65 let a možnost dřívějšího odchodu do předčasného důchodu pro zaměstnance pracující v rizikových profesích.



ŠKOLNÍ PRÁZDNINY 2025/2026: PŘEHLED VOLNA, NA KTERÉ SE MOHOU DĚTI TĚŠIT

Současný školní rok začal v pondělí 1. září 2025 a potrvá do úterý 30. června 2026. Poté začnou letní prázdniny.

Podzimní prázdniny

Na podzim volno připadlo na pondělí 27. října a středu 29. října 2025. Díky státnímu svátku 28. října tak vzniklo prodloužené volno uprostřed podzimu.

Vánoční prázdniny

Advent utekl rychle a děti se dočkaly volna od pondělí 22. prosince 2025. Vánoční prázdniny trvaly do pátku 2. ledna 2026 a vyučování znovu začalo v pondělí 5. ledna 2026.

Pololetní prázdniny

První vysvědčení tohoto školního roku si školáci odnesou ve čtvrtek 29. ledna 2026. Následující den, tedy v pátek 30. ledna 2026, si užijí jednodenní pololetní prázdniny.

Jarní prázdniny

Zimní „jarní“ odpočinek připadá na různé termíny podle okresů. Rozložen bude od 2. února do 15. března 2026.

2.–8. února 2026: Mladá Boleslav, Příbram, Tábor, Prachatice, Strakonice, Ústí nad Labem,

Chomutov, Most, Jičín, Rychnov nad Kněžnou, Olomouc, Šumperk, Opava a Jeseník.

9.–15. února 2026: Benešov, Beroun, Rokycany, České Budějovice, Český Krumlov, Klatovy, Trutnov, Pardubice, Chrudim, Svítav, Ústí nad Orlicí, Prostějov a Ostrava-město.

16.–22. února 2026: Praha 1 až 5, Blansko, Brno-město, Brno-venkov, Břeclav, Hodonín, Vyškov, Znojmo, Domažlice, Tachov, Louňky a Karviná

23. února–1. března 2026: Praha 6 až 10, Cheb, Karlovy Vary, Sokolov, Nymburk, Jindřichův Hradec, Litoměřice, Děčín, Přerov a Frýdek-Místek

2.–8. března 2026: Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín, Zlín, Praha-východ, Praha-západ, Mělník, Rakovník, Plzeň-město, Plzeň-sever, Plzeň-jih, Hradec Králové, Teplice a Nový Jičín

9.–15. března 2026: Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod a Bruntál

Velikonoční prázdniny

Na jaře přijde menší oddych ve čtvrtek 2. dubna 2026. Protože hned navazuje Velký pátek (3. dubna) a Velikonoční pondělí (6. dubna), čeká děti krásné pětidenní volno.

Letní prázdniny

Konec školního roku připadne na úterý 30. června 2026. Poté nastanou tolik očekávané hlavní prázdniny, které potrvají od středy 1. července do pondělí 31. srpna 2026.

Státní svátky během školního roku

Kromě prázdnin mají děti volno také o státních svátcích, které tentokrát připadají na školní dny:

28. října 2025 – Den vzniku samostatného Československa (úterý)

17. listopadu 2025 – Den boje za svobodu a demokracii (pondělí)

1. května 2026 – Svátek práce (pátek)

8. května 2026 – Den vítězství (pátek)

Ředitelské volno

Ředitelé škol mohou během roku vyhlásit až pět dní volna navíc. Často je školy připojí ke státním svátkům, takže mohou děti i učitelé získat prodloužený víkend.

Určeno nejen seniorům

Miroslav Čáslavský



Ilustrační foto ze setkání v roce 2024



OSŽ-ústředí nezapomíná na své bývalé zaměstnance a funkcionáře

V závěru každého roku pořádá ZV OSŽ-ústředí společné setkání se seniory – členy ZO OSŽ-ústředí. Setkání, které se uskutečnilo 3. prosince 2025 v zasedací síni v domě Bohemika, v sídle OSŽ, se zúčastnili senioři, kteří v uplynulých letech pracovali v ústředí jako zaměstnanci i jako funkcionáři OSŽ. Účastníky uvítal předseda závodního výboru **Luděk Šebrle**, který přítomným seniorům přiblížil práci ústředí OSŽ v uplynulém roce. Zmínil se také o probíhajícím kolektivním vyjednávání v podnicích, kde má OSŽ své členy, jakož i o průběhu kolektivního vyjednávání na OSŽ-ústředí. Současně připomněl, že do řad

členů – seniorů OSŽ-ústředí přibyli letos další senioři, kteří ukončili svoji aktivní činnost pro OSŽ a odešli do důchodu.

Na slova **Luděka Šebrle** navázala místopředsedkyně OSŽ **Renata Dousková**, která všechny seznámila s činností OSŽ u nedrážních organizací, kde se daří pro jejich zaměstnance uzavírat kvalitní kolektivní smlouvy. Vrátila se i k nedávno skončenému IX. sjezdu OSŽ, který označila jako organizačně jeden z nejlepších v historii OSŽ.

Na setkání vystoupil i vedoucí mezinárodního oddělení OSŽ **Ondřej Šmehlík**, jenž přiblížil možnosti, které OSŽ-ústředí zajišťuje pro členy

OSŽ v oblasti rekreace a sportu. Seznámil všechny přítomné seniory s možnostmi, které mají při využívání rekreačních zařízení OSŽ za velmi výhodné ceny, přičemž mají možnost se rekreace zúčastnit i se svými vnoučaty. Pozval je i na Seniorské hry, které se budou konat v srpnu v Kořenově na hotelu OSŽ Lesní chata, i na další sportovní akce, kterých se mohou zúčastnit i senioři.

Všichni zúčastnění, kteří přijeli na setkání prakticky z celé republiky, dostali jako pozornost občerstvení a malé dárky a mohli setrvat ve vzájemných rozhovorech o všem, co se událo v uplynulém roce.

Změna výše minimální mzdy a stravného na rok 2026

S platností od 1. 1. 2026 došlo ke změně ve výši minimální mzdy na **22 400,- Kč** za měsíc nebo **134,40 Kč** za hodinu.

Dále s platností od 1. 1. 2026 došlo také ke změně ve výši stravného.

- ▶ **155 Kč až 185 Kč, trvá-li pracovní cesta 5 až 12 hodin,**
- ▶ **236 Kč až 284 Kč, trvá-li pracovní cesta 12 až 18 hodin,**
- ▶ **370 Kč až 442 Kč, trvá-li pracovní cesta déle než 18 hodin.**

U podnikatelské sféry je možno navýšit stravné nad tyto limity, ale částky vyplacené nad tyto limity podléhají zdanění.

Beze změny zůstává:

Krácení, pokud zaměstnavatel během pracovní cesty poskytne jídlo zadarmo (snídaně, oběd nebo večeři):

- ▶ 70 procent u služební cesty v rozsahu 5 až 12 hodin,
- ▶ 35 procent u služební cesty v rozsahu od 12 hodin do 18 hodin,
- ▶ 25 procent u služební cesty v rozsahu nad 18 hodin.

Nárok na stravné během pracovní cesty zaniká, pokud zaměstnavatel poskytne:

- ▶ 5 až 12 hodin dostane zadarmo dvě jídla,
- ▶ 12 až 18 hodin dostane zadarmo tři jídla.

V souvislosti se zvýšením stravného se zvedá i limit osvobození od daně na poskytnuté stra-

vování (stravenky, stravenkový paušál, závodní stravování) z 123,90 Kč na 129,50 Kč.

Povinný příspěvek zaměstnavatele na penzijní připojištění

Od 1. ledna 2026 vstoupil v platnost Zákon č. 324/2025 Sb. „Zákon o povinném příspěvku na produkty spoření na stáří“, která zavádí povinný příspěvek zaměstnavatele na produkt spoření na stáří pro zaměstnance pracující v rizikových profesích. Tento příspěvek představuje významné posílení sociální ochrany pracovníků, kteří jsou dlouhodobě vystaveni vyšší zátěži a zdravotním rizikům. Cílem opatření je zajistit, aby zaměstnanci v nejnáročnějších profesích měli adekvátní zabezpečení na stáří, a to i vzhledem ke ztížené možnosti pracovat do vyššího věku.

Nárok vzniká zaměstnancům, kteří vykonávají rizikovou práci, která je podle právních předpisů upravujících ochranu veřejného zdraví zařazena do třetí kategorie pro faktory pracovních podmínek vibrace, zátěž chladem, zátěž teplem nebo celková fyzická zátěž, jde-li o zátěž při dynamické fyzické práci vykonávané velkými svalovými skupinami a v daném kalendářním měsíci odpracují alespoň tři směny (směna 8 hodin = 24 hodinám) v této kategorii. Tento příspěvek byl původně koncipován pro 4 rizikovou kategorii práce, nyní se nově vztahuje na vybraná rizika 3 kategorie prací. **Nárok nevzniká automaticky.** Zaměstnanec musí písemně oznámit zaměstnavateli, že uplatňuje právo na povinný příspěvek a oznámí penzijní



společnost a číslo smlouvy, případně další údaje potřebné k provedení plateb. Příspěvek se začíná vyplácet od následujícího měsíce po podání oznámení, pokud zaměstnanec splní podmínky rizikových směn.

Pozor, vztahuje se to jen na výkon (doba po kterou jste vystaveni) rizikové práce, takže je-li směna rizikové práce kratší nebo delší než 8 hodin, započítá se do počtu směn rizikové práce každá započatá hodina délky směny rizikové práce.

Povinný příspěvek činí 4 % z vyměřovacího základu zaměstnance pro sociální pojištění. Zaměstnavatel má povinnost informovat zaměstnance o jejich právu na povinný příspěvek (nejpozději do 15. ledna 2026), posuzovat každý měsíc, zda zaměstnanec splnil podmínky nároku, odvádět příspěvek včas, nejpozději do konce následujícího měsíce, vést evidenci o odpracovaných rizikových směnách a o odvedených příspěvcích, vydat zaměstnanci potvrzení o zaplacení příspěvku. Za porušení povinností stanoví zákon vysoké sankce.

Povinný příspěvek představuje systémovou kompenzaci za práci, která dlouhodobě zatěžuje zdraví. Zaměstnanci v rizikových profesích často odcházejí z práce dříve, mají kratší pracovní život a nižší šance dosáhnout plného starobního důchodu. Tento příspěvek má přispět k jejich lepšímu finančnímu zabezpečení.



Stavba mimoúrovňové křižovatky D1 a D2, na které se aktivně podílí i společnost OHLA ŽS, pokračuje podle nastaveného harmonogramu. Pro plánovanou demolici mostu na dálnici D1 musela být po určitou dobu zcela uzavřena dálnice D2, kterou most křižoval. I přes mrazivé počasí se demolice zdárně podařila.

Zdroj: OHLA ŽS

Informace o průběhu a vyhodnocení prověrek BOZP v roce 2025



Ilustrační foto: Jan Buchta

Prověrky BOZP nejsou formální záležitostí, ale každoroční příležitostí prozkoumat, v jakém stavu se nacházejí místa, na kterých trávíme velkou část pracovního dne. Právě jejich smyslem je ověřit, zda zaměstnavatel skutečně naplňuje zákonnou povinnost zajistit bezpečné a zdravé neohrožující pracovní podmínky – a to **ne jednou ročně, ale soustavně**, jak připomínají mj. § 101 odst. 1 a § 102 odst. 3 zákoníku práce. V návaznosti na to, podle § 108 odst. 5 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, **má zaměstnavatel za povinnost organizovat nejméně jednou v roce prověrky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci na všech pracovištích a zařízeních zaměstnavatele v dohodě s odborovou organizací a zjištěné nedostatky odstraňovat.**

V roce 2025 provedlo oddělení BOZP OSŽ-Ú **169 kontrol nad organizací a průběhem prověrek BOZP** po celé republice. Z výsledků vyplynulo několik pozitivních trendů, jakými jsou zlepšení stavu pracovišť, kvalitnější vedení dokumentace i odstranění velké části závad z minulých let. Stále se však objevují i známé problémy – některé závady se neřeší průběžně a čeká se se zásahem až na termín prověrek nebo plánované rekonstrukce. To a ještě mnoho dalšího naleznete v **Informaci o průběhu a vyhodnocení prověrek BOZP v roce 2025** na stránkách OSŽ, v položce BOZP.

Velkou roli při prověrkách BOZP (a pozitivní vliv na jejich průběh) mají také odborové organizace a jejich průběžná kontrolní činnost prováděná na základě § 322 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Účast zástupců ZO OSŽ byla zaznamenána v **82 případech ze 169**, tedy téměř v polovině všech případů. Zde je stále vidět prostor pro z kvalitnější činnosti ZO OSŽ. Tam, kde byli zástupci ZO OSŽ přítomni, byla kontrola často objektivnější a rychleji se dařilo prosazovat nápravná opatření – znalost místních podmínek je pro místní odboráře vždy obrovskou výhodou. Oddělení BOZP OSŽ-Ú bude i v roce 2026 pokračovat v metodické, informační i vzdělávací podpoře základních organizací. Součástí toho jsou i propagační a podpůrné materiály, které se průběžně doplňují a uveřejňují na webu OSŽ a v aplikaci MOJE OSŽ.

Prověrky BOZP nejsou o hledání viníků, ale o hledání bezpečné cesty k takovému stavu pracovišť a pracovního prostředí, který není zdrojem pracovních úrazů, nemocí z povolání ani zbytečných obav zaměstnanců. Jsou o spolupráci – zaměstnavatele, zaměstnanců a jejich zástupců, odborové organizace OSŽ a její členské základny.



Obnovení provozu na linkách společnosti Länderbahn

Die Länderbahn je soukromý železniční dopravce s mateřskou společností v Německu a působí na českém trhu od roku 2010. Historie společnosti Länderbahn má počátky v roce 1889. Od roku 2011 patří Länderbahn pod společnost NETINERA Deutschland GmbH, která je součástí konsorcia společnosti Ferrovie dello Stato Italiane. Po sloučení od roku 2015 figurují společností pod názvem „Die Länderbahn GmbH DLB“.

V roce 2019 byla založena ryze česká společnost „Die Länderbahn CZ s.r.o.“ spadající 100% pod „Die Länderbahn GmbH DLB“ a poskytuje svoje služby na trasách pod dvěma značkami **Die Länderbahn** a **Trilex**.

Od 24. 12. 2025 dochází na linkách L7 a RE2 k plnému obnovení železničního provozu na celé trase Liberec–Seifhennersdorf a Liberec–Dresden Hbf.

S ukončením výluky začne platit nový jízdní řád, podle kterého se každou celou hodinu v Žitavě se-

tkají vlaky všech směrů a bude mezi nimi možné libovolně přestupovat. Spojení budou rychlejší a přístupní doby kratší. Příkladem cesta mezi Libercem a Varnsdorfem starým nádražím zabere díky modernizované trati kolem padesáti minut, což je o deset minut rychlejší než před výlukou. Z Liberce bude možné v hodinovém intervalu cestovat přímo nebo s přestupem v Žitavě směrem na Varnsdorf, Drážďany, Zhořelec i Berlín rychlostí srovnatelnou s jízdou autem.

Ve všední dny je pro dojížděku studentů i pracujících upřednostněno přímé spojení mezi Varnsdorfem a Libercem, které bude častější a během celého dne rovnoměrněji rozložené. O víkendech se pak pravidelně střídají přímé spoje z Liberce do Varnsdorfu i do Drážďan. Ve špičkách pracovních dnů je i nadále počítáno s vloženými posilovými spoji mezi Libercem a Hrádkem nad Nisou a v ranních hodinách bude zaveden nový posilový vlak s příjezdem

v 7:07 do Liberce, který tak zkrátí interval v ranní špičce mezi vlaky s příjezdy v 6:51 a 7:29.

Ve stanici Hrádek nad Nisou se ještě budou do dubna 2026 dokončovat stavební práce. Přístup cestujících zde proto bude omezený ze směru od obratiště autobusů chodníkem mezi kolejistěm bývalým nádražním skladištěm a dále nouzově zprovozněným podchodem bez výtahů na ostrovní nástupiště. Pro hůře pohyblivé cestující nebo cestující se zavazadly, kočárky a invalidními vozíky bude do zprovoznění výtahů v době provozu vlaků zajišťovat stavební firma bezplatnou asistenci, kterou si cestující mohou přivolat.

Kontakt na službu pro asistenci cestujícím ve stanici Hrádek n. N.: tel: +420 606 020 219. Pracovníci asistence jsou vždy k dispozici přímo v místě pohybu cestujících.

Zdroj: Trilex



...PRO NOVÉHO PŘEDSEDU OSŽ RADKA NEKOLU

Na podzim roku 2025, před sjezdem OSŽ, jsme při rozhovoru s Radkem Nekolou, tehdejším kandidátem na předsedu OSŽ, popíjeli kávu, abychom v tom nyní – v novém roce – pokračovali, ale to už co by s předsedou OSŽ.

Před Vámi (i námi) je čtyřleté období, které přináší spoustu problémů nikoliv v činnosti Odborového sdružení železničářů, ale problémů pracovních. Jak nastupující období vnímáte?

Nejprve mi dovoluji, abych na prahu nového roku 2026 popřál všem čtenářům a potažmo všem členům OSŽ především pevné zdraví, osobní pohodu a v neposlední řadě spokojenost v rodinném životě. Zároveň chci všem upřímně poděkovat za práci, kterou každý den odvádějí, za práci náročnou, odpovědnou a pro fungování železnice zcela nepostradatelnou.

Opravdu si to všichni zaslouží, to je bez diskuze. Doba přinesla opravdu mnoho nepříznivých okamžiků, respektive chvil, které hrozily pro železnici kolapsem a s ním i mimořádně vysokým propouštěním zaměstnanců železnice. Mýlím se?

Rok 2025 byl pro železnici, ale i pro Odborové sdružení železničářů rokem mimořádně důležitým, kdy jsme vedle každodenních pracovních výzev prošli i zásadními odborovými událostmi, které ovlivní naši činnost na další období.

Nejprve to byly volby do základních organizací, které znovu potvrdily, že základem silných odborů jsou aktivní členové a lidé ochotní převzít odpovědnost. Následné podnikové konference přinesly otevřenou diskusi o prioritách odborové práce a o problémech, které železničáře nejvíce trápí. Vyvrcholením pak byl IX. sjezd OSŽ, který jasně ukázal, že i v době změn, modernizace a rostoucího tlaku na zaměstnance má solidarita, odborová jednota a sociální dialog své pevné místo. Přijatá usnesení a zvolený směr jsou závazkem do dalších let.

Nezbývá než souhlasit...

Za to vše tedy patří i poděkování všem. Nejen funkcionářům, ale každému členu, který se zajímal, účastnil a podílel na demokratickém fungování odborů. Odbory jsou organizací, kterou tvoří lidé, jejich tvrdá a oddaná práce, což není vždy samozřejmostí.

Jsmo v úvodu čtyřletého období činnosti nového vedení OSŽ, a tak se s veškerou skromností nyní zaměříme na jeho první krůčky – tedy na vstup do roku 2026. Už to přece bude mimořádně náročné, myslím?





Je pravda, že do roku 2026 vstupujeme s novými mandáty, ale i s novými výzvami. Čekají nás další změny v organizaci práce, tlak na efektivitu i otázky bezpečnosti, vývoje mezd a pracovních podmínek. O to důležitější bude držet při sobě, vzájemně se respektovat a aktivně hájit hodnoty, na kterých odborářská činnost a práce stojí.

Pane předsedo, děkuji Vám za rozhovor a v zastoupení čtenářů Nedrážního Obzoru, tedy všech členů Nedrážního republikového výboru, Vám přeji, aby se nejen letošní rok – a další období – vydařil, ale abyste stejné úspěchy měl i v osobním životě, zdraví nevyjímaje!

A já přeji nám všem, aby rok 2026 byl opravdu rokem stability, konstruktivního dialogu a konkrétních výsledků, které pocítí každý železničář v praxi. Rokem, v němž se respekt k práci na železnici projeví nejen ve slovech, ale i v činech, a rokem, kdy se budeme moci společně těšit z dosažených úspěchů a cítit se klidně a jistě nejen v práci, ale jak říkáte, i v osobním životě.

Na závěr mi ještě dovoluji vám všem ještě jednou poděkovat za vaši práci, profesionalitu a loajalitu, a to s výzvou: **pojdme vstoupit do roku 2026 s odhodláním, nadšením, spoustou sil a zdravého optimismu!**

Připravil Milan Sedlák

*Foto: Daniela Houdková
a Bc. Filip Houdek*





ÚVODNÍ SLOVO



Česká republika stojí na prahu Parlamentních voleb 2025. Jedním z klíčových témat letošní kampaně byla i krize dostupnosti bydlení, která se dotýká jak nájemního, tak vlastnického bydlení.

Politické strany mají ve svých programech v oblasti nájemního bydlení dotované nájemné, výstavbu dostupných bytů, některé

strany podporují státní investice do výstavby nájemních bytů financované i z fondů EU, zjednodušení legislativy, družstevní bydlení atd.

Rozhodně bychom se měli o volební programy zajímat, nájemní bydlení tvoří více než čtvrtinu trhu s bydlením v ČR a politická rozhodnutí dostupnost, kvalitu i stabilitu nájemního bydlení významně ovlivňují.

Nadcházející volby mohou ovlivnit i to, zda bude nájemní bydlení vnímáno jako plnohodnotná forma bydlení nebo jen jako dočasné řešení. Běžte volit a rozhodněte se také podle toho, jak jednotlivé strany k otázce bydlení přistupují.

Přeji všem krásný podzimní čas a dobrou volbu. S úctou

Mgr. Lenka Veselá
předsedkyně SON

Bydlení není výsada, ale lidské právo

Sdružení nájemníků ČR bylo v posledních dnech osloveno s nabídkou spolupráce při zavedení komerčního certifikátu, který by měl zájemcům o nájem bytu vystavit „osvědčení o bonitě“. Podobný dokument by měl pronajímatelům potvrdit, že si nájemce může dovolit platit požadované nájemné.

Podle nás by ale takový krok znamenal další bariéru na cestě k bydlení. Diskuse se znovu stáčí k prověřování „rizikových“ nájemců, přestože skutečná data ukazují, že drtivá většina lidí své povinnosti plní. Škoda,



že se více nepíše o statistických slušných nájemcích, kteří pravidelně hradí nájemné, řádně se starají o byty, a přesto žijí v nejistotě, zda jim bude prodloužena smlouva – a pokud ano, za jakých podmínek.

Bydlení ale není luxusní zboží. Je to základní lidské právo, chráněné i Listinou základních práv

a svobod. Zavádění komerčních certifikátů a podobných filtrů by v praxi znamenalo, že se k bydlení dostanou jen ti „prověřeni“, zatímco ostatní budou vytlačeni na okraj. Takový vývoj je nepřijatelný a nespravedlivý.

Rozumíme tomu, že pronajímatelé chtějí chránit svůj majetek. Už dnes však mají k dispo-

zici dostatek nástrojů – mohou si zájemce prověřit ve veřejně dostupných rejstřících a od příštího roku jim situaci usnadní i novela občanského soudního řádu se zavedením vyklizovacího rozkazu. Současně byla zavedena možnost komunikovat v nájemních vztazích i prostřednictvím datové schránky. Další komerční mechanismy proto nejsou potřebné.

Pokud chceme skutečně řešit krizi bydlení, musíme začít podporovat dlouhodobé a férové nájem, omezit neférové platby a dát lidem jistotu, že jejich domov nestojí na nejistých základech. Bydlení je právo, ne obchodní artikl.

Konference

„Dny nájemního bydlení v ČR“

Sdružením nájemníků České republiky pořádá dne 6. listopadu 2025 již 6. ročník odborné konference „Dny nájemního bydlení v ČR“. Diskutovanými tématy budou aktuální výzvy v oblasti nájemního bydlení, připravované legislativní změny a podpora dostupného nájemního bydlení.

Na konferenci vystoupí zástupci ministerstev a státní správy, zástupci pronajímatelů a nájemců a další odborníci na bytovou politiku

Konference se koná

v Jednácím sále Senátu Parlamentu ČR, začátek je v 9 hodin.

Neúspěšný byt, drahý nájem. Kdo to zastaví?

Energetická náročnost budov se v posledních letech dostává stále více do popředí veřejné debaty. Evropská unie tlačí na členské státy, aby postupně renovovaly svůj bytový fond a snižovaly tak spotřebu energie i emise skleníkových plynů. V České republice dnes platí povinnost při prodeji či pronájmu předložit průkaz energetické

náročnosti budovy. Žádná další omezení, například zákaz pronájmu budov v nejhorší třídě G, však naše legislativa nezná.

A právě to otevírá zajímavou otázku. Je spravedlivé, aby pronajímatel mohl pravidelně zvyšovat nájemné, i když nabízí byt nebo dům s velmi špatnou energetickou bilancí?

Pokračování na další straně...

Vede cesta k bydlení přes vyšší daně?

Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) doporučila České republice výrazně zvýšit daň z nemovitých věcí a navázat její výši na skutečnou tržní hodnotu nemovitostí. Podle Sdružení nájemníků ČR (SON ČR) jde o krok správným směrem, který by mohl zlepšit dostupnost bydlení a omezit spekulativní chování na trhu s byty.



„Byty mají sloužit k bydlení, ne zůstat prázdné, sloužit ke krátkodobým pronájmům nebo být využívány jako kanceláře. Současný systém je pro vlastníky příliš výhodný a nemotivuje je k tomu,

aby své byty pronajímali k dlouhodobému bydlení. Daňová reforma je proto nutná,“ uvedla Lenka Veselá, předsedkyně SON ČR.

OECD upozorňuje, že v Česku je daň z nemovitostí v mezinárodním

srovnání velmi nízká. To podporuje trend, kdy jsou byty často vnímány spíše jako investice než jako domovy. Pokud by se daň pravidelně přepočítávala podle tržní hodnoty, vlastníci by více zvažovali, zda byty

nechají prázdné, nebo je uvedou na trh k dlouhodobému bydlení.

Podle SON ČR by reforma měla mít jasný cíl: motivovat vlastníky k uzavírání dlouhodobých nájemních smluv, a tím stabilizovat trh s nájemním bydlením. Zvýšené výnosy z daně by zároveň měly být využity na podporu dostupného bydlení pro nízkopříjmové domácnosti. Pokud se chceme přiblížit standardům vyspělých evropských zemí, musíme se odvážit i nepopulárních kroků. Vyšší daň z nemovitostí ale nesmí být jen dalším zdrojem příjmů pro stát – musí se stát nástrojem bytové politiky, který zajistí, že byty budou sloužit svému účelu.

Nájemníci v centru dění. 6. říjen je jejich den



Mezinárodní den nájemníků se každoročně slaví první pondělí v říjnu. Vznik se datuje do roku 1986 na návrh francouzské organizace CNL, schválila jej Mezinárodní unie nájemníků (IUT). Jeho cílem je upozornit na práva nájemníků, dostupnost bydlení a důstojné životní podmínky.

Mezinárodní den nájemníků, který letos slavíme 6. října, připomíná především bydlení jako základní lidské právo, nejen volbu. Nájemníci jsou často nuceni čelit

vysokým nájmům nebo nejistotě s ohledem na délku nájemních smluv.

Dalšími tématy, na které Den nájemníků upozorňuje, je potřeba dialogu mezi nájemci a pronajímateli nebo důležitost významu organizací, které práva nájemců hájí.

Sdružení nájemníků ČR dlouhodobě zajišťuje poradenství a osvětu v oblasti nájemního bydlení. Kromě ochrany práv nájemců je naší prioritou i posílení dialogu mezi nájemci a pronajímateli a kultivace v oblasti nájemních vztahů.

Neúspěšný byt, drahý nájem. Kdo to zastaví?

...pokračování z předchozí strany

Nájemce v takovém případě totiž platí dvojitou cenu: jednak vyšší účty za energie, dále pak rostoucí nájemné. Přitom možnost ušetřit má často pouze pronajímatel, který rozhoduje o tom, zda do objektu investuje do zateplení, výměny oken či modernizace zdroje vytápění.

Jedním z možných řešení by mohlo být zavedení pravidla, že pronajímatel nemovitosti v energetické třídě G, případně i F, by nesměl jednostranně zvyšovat nájemné nebo ho mohl zvyšovat s určitými omezeními. Tím by se vytvořil tlak na vlastníky, aby renovace skutečně prováděli, a zároveň by to nájemcům poskytlo jistotu, že nebudou znevýhodněni jen proto, že žijí v energeticky nevhodném bytě.

Podobný přístup není v Evropě úplně novinkou. Francie zavedla v roce 2021 ještě mnohem přísnější pravidlo: Ve Francii platí zákon „Climat et Résilience“ z roku 2021, který postupně zakazuje pronájem energeticky neúspěšných bytů a domů podle jejich energetické třídy (DPE). Od 1. ledna 2025 už není možné nově pronajímat nemovitosti s třídou G, od roku 2028 se zákaz rozšíří i na třídu F a od roku 2034 na třídu E. Tyto byty jsou označeny jako „nevyhovující k by-

dlení“ a pronajímatelé je smějí znovu uvést na trh teprve po renovaci, která zlepší jejich energetickou náročnost. Cílem je přimět majitele k investicím do zateplení, modernizace vytápění či výměny oken, aby se snížila spotřeba energie a emise. Stát současně nabízí dotace, které mají renovace finančně usnadnit.

Samozřejmě, každé opatření má i svá rizika. Vlastníci starších domů, například památkově chráněných, mohou mít jen omezené možnosti renovace a mohli by se cítit znevýhodněni. Nabídka nájemního bydlení by se mohla snížit, pokud by část majitelů raději od pronajímání ustoupila. Na druhou stranu by právě férovější rozložení nákladů mezi pronajímatele a nájemce mohlo přinést potřebný impuls k renovacím.

Diskuse o takovém opatření je tedy na místě. Možná není nutné jít francouzskou cestou úplného zákazu, ale omezení práva zvyšovat nájemné u nejhorších budov by mohlo být kompromisem, který chrání nájemníky a zároveň motivuje vlastníky k investicím. Otázka zní: měli by pronajímatelé energeticky neúspěšných bytů mít nadále možnost pravidelně zvyšovat nájemné, i když právě jejich neochota modernizovat zvyšuje účty nájemcům za energie?



**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

Nový rok přináší i nové životy: cvičení pro budoucí maminky a nejen pro ně

Jak lépe začít nový rok než začátkem nového života. A protože první lednové vydání rubriky **O zdraví** je zaměřeno na cvičení, domluvila jsem se s trenérkou Adélkou Kazdovou, aby mi předvedla cviky, které sama provádí zhruba v osmém měsíci těhotenství. Jsou tedy vhodné nejen pro těhotné ženy, ale i pro ostatní méně zdatné jedince. Cviky byly součástí lekce pilates a zaměřovaly se na posílení celého těla, s výjimkou břišních svalů.

Než se do samotných cviků pustíme, je dobré si stručně říct, jak je to s pohybem v těhotenství. Ten rozhodně není tabu – naopak. Při správném zvolení je prospěšný jak pro budoucí maminku, tak pro miminko. Pomáhá udržet dobrou kondici, zmírňuje bolesti zad, zlepšuje držení těla a podporuje správné dýchání.

Základem je naslouchat vlastnímu tělu a respektovat aktuální fázi těhotenství. Pokud těhotenství probíhá bez komplikací a lékař pohyb nezakázal, není důvod se cvičení obávat. Vhodné jsou především chůze a svižné procházky na čerstvém vzduchu (**obr. č. 1**), plavání, jóga a pilates pro těhotné, ale také lehké posilovací a protahovací cviky způsobené aktuálním možností ženy.

Připravme si prostor na cvičení, podložku a případné zátěže – můžou být lehké činky, lahve s vodou nebo míčky.

První cvik bude protahovací a je zaměřený na správné dýchání (**obr. č. 2 a 3**): Postavíme se rovně, ruce za zády položené na bedrech a pravidelně dýcháme. Při nádechu pohyb hlavy nahoru a při výdechu pohyb hlavy dolů.

Cvik následující již přechází z protažení do mírného posílení paží, zádočných a mezi lopatkových svalů (**obr. č. 4**): Ruce skrčíme nahore do tzv. svícnu a pomalým tahem přetáčíme shora dolů – dole trochu jemně za záda.

Další cvik je pojat jako combo – plynulá kombinace několika navazujících cviků zaměřených na posílení celého těla. Výchozí poloha je opět ve stoje, pro zvýšení efektu použijeme malé činky. Lokty držíme u těla, paže jsou před tělem s dlaněmi směřujícími vzhůru. Ruce plynule vysouváme před sebe s výdechem a poté je vracíme zpět k tělu s nádechem (**obr. č. 5 a 6**).

Na tento pohyb navazuje další část cviku – pokrčení jedné nohy v kolenu a současná změna směru paží do stran (**obr. č. 7 a 8**). Nejprve provádíme pouze pohyb paží od těla do stran, po osmi opakováních přidáme i pohyb nohy od těla. Při pohybu od těla natáhneme ruce i nohu a vydechneme, při návratu zpět k tělu se nadechneme. Poté celý cvik opakujeme na druhou nohu.

Toto byla ukázka sestavy cviků, které můžete zařadit do pravidelných pohybových aktivit. Pomáhají udržet tělo v kondici, ulevit od napětí a podpořit flexibilitu – a to nejen v těhotenství. Protože jsme na hodině pilates u Adélky cvičili cviky více, můžete se těšit na jejich pokračování v některém z příštích vydání.

tích vydání.

Na závěr už jen milá tečka – trenérka Adélka je dnes již šťastnou novopečenou maminou syna Tobíáška.

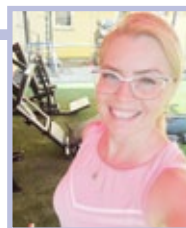


Foto č. 1



Foto č. 2



Foto č. 3



Foto č. 4



Foto č. 5



Foto č. 6



Foto č. 7



Foto č. 8

Kde jsme byli v zimě...

V rámci změny svého životního stylu, která mimo jiné zahrnovala i úbytek váhy, jsme se s manželkou Zuzkou rozhodli častěji vyrážet na výlety do přírody. Jak jsem se dočetl i v našem magazínu NeRV, procházky, svěží chůze a pobyt na čerstvém vzduchu jsou velmi prospěšné v jakémkoliv věku, i když člověk není zrovna v nejlepší kondici.



Od vycházek nás neodradilo ani nepříznivé počasí, sníh a studená zima. V Jeseníkách, kde s rodinou žiji, najdete spoustu zajímavých turistických tras. Patří mezi ně klasický výšlap na Praděd, Páprsek, Karlovu Studánku nebo Lesní bar, ale také méně známé okruhy kolem Lomnice u Rýmařova či v okolí Slunečné – nejvyšší hory Slunečné vrchoviny.

Za zmínku stojí i návštěva Pradědovy galerie v Jiříkově nebo gotického hradu Sovinec v Nížkém Jeseníku. V plánu mám ještě pěší túru na zříceninu hradu Rabštejn, vyhlídku Kamenec a Mrtvý muž (zde doufám, že se ve zdraví vrátím zpět).

Jeseníky jsou velmi pěknou turistickou lokalitou v kterémkoliv ročním období. Vydat se sem můžete i na vícedenní pobyt, neboť v Ramzové je možnost ubytování pro členy OSŽ v penzionu Pacifik a v obci Ostružné má společnost OHLA ŽS vlastní rekreační objekt.



Řecko – Orion 2026

Jako každoročně jsme pro všechny členy Odborového sdružení železničářů připravili nabídku letních pobytů v apartmánovém domě Orion v řecké Leptokárii. V sezóně 2026 se můžete těšit na rekonstruované apartmány, renovace byla v první sezóně hodnocena velmi kladně.

Pobyty s přepravou letadlem můžete objednávat již nyní. Pozor, změna způsobu objednávání! V sezóně 2026 se již nepoužívají papírové objednávky. Závazné objednání je možné pouze přes rezervací portál www.rekreaceosz.cz. Zde naleznete i kompletní přehled termínů a cen.

Během ledna bude také zveřejněna letní nabídka pobytů v našich rekreačních zařízeních v Česku – hotel Ostrý v Železně Rudé, apartmány Gočár v Kořenově, penzion Pacifik v Ramzové a hotel Oddech v Černém Dole. Nabídka Orionu vlastní dopravou je zveřejněna od 15. 1. 2026.

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Jana Mücková – DZ Přerov

Dana Resová – OHLA ŽS divize PS

Martina Bohuňková – Signal Mont

Stanislav Knejp – ČSKD Intrans

Hana Boháčová – DZ Přerov

Jana Vlková – RYKO Děčín