

noviny precheza

duben 2019 | číslo 2 | www.precheza.cz

Jsem seriózní postarší dáma, nicméně v moderním hávu a velmi dobře udržovaná. Jsem PRECHEZA!

Možná by úvodní titulek mající zdánlivou podobu inzerátu mohl pokračovat nějak takto: „Mám v oblibě zralost a zkušenost mých dlouhodobých partnerů a spolupracovníků, stejně jako elán a kreativní nadšení mládež.“

Zn.: V letošním roce 2019 mám 125. narozeniny. Oslavte je tedy, prosím, se mnou.“

Ano, je tomu opravdu tak. Přerovská chemička stále neochvějně stojí na základech vybudovaných v roce 1894. Několikrát se tzv. provdala a změnila jméno, ale pořád je to fenomén, který v našem regionu překonal a ustál dvě světové války a čtyři společensko-politická zřízení.

Bylo – nebylo, dávno tomu, snad to všechno začalo tímto důrazným projevem pana dr. Juliuse Stoklasy, inspektora továrny na strojená hnojiva v Pečkách a docenta techniky v Praze.

„Tak, pánové, takhle by to asi dál nešlo!!! Podívejme se do budoucnosti!!! Před chvílí jsme si na dnešní hospodářské schůzi připomněli, že dnes už v tomto úrodném a rozlehlém kraji jistě nevystačíme s chlévským hnojem. Je potřeba využívat výsledků moderního výzkumu, a z mého předchozího projevu je zřejmé, že cestou dopředu ke zvýšení zemědělské produkce je rozsáhlejší využití kyseliny fosforečné a z ní extrahovaných superfosfátových hnojiv. Opírám se zde o velmi efektivní výsledky profesora Liebiga a jeho kolegů Wolfa a Stöckharta, na základě jejichž výzkumů se v Německu vyvinul nový průmysl. A navrhuji začít tímto prvním a nejdůležitějším krokem.“

Pánové, navrhuji: založme továrnu na výrobu těchto strojených hnojiv zde v Přerově!!!“

Čtenářům a historicky zdatným odborníkům se omlouvám za určitou fikci, kterou jsem zde takto vytvořil, když jsem vložil do úst pana Stoklasy slova, která jsou pravděpodobně parafrázována a byla prezentována v poněkud jiném znění. V každém případě obsahová náplň a jména vycházejí z dobových materiálů.

V neděli 1. dubna 1894 se v Přerově skutečně konala hospodářská schůze a byl to nepochybně jeden ze stavebních kamenů myšlenky založení nové autonomní akciové společnosti s chemickým výrobním programem. Možná je to jen pouhá náhoda způsobená určitou průmyslovou konjunkturou, že ve stejném roce založil Tomáš Baťa obuvnickou továrnu v nedalekém Zlíně.

Kromě odborných studií vycházel tehdy dr. Stoklasa i z celkem racionálních faktů. V té době se v Čechách vyrábělo cca 40 tisíc tun superfosfátu a 30 tisíc tun se dováželo, tedy aktuální spotřeba v teritoriu byla 70 tisíc tun. Na Moravě v té době nebyla ani jedna továrna na umělá hnojiva, která by byla v českých rukou. Morava tehdy měla 1,2 mil. hektarů polí a cukrovka se pěstovala na 70 tisících hektarech.

Významným faktem byla i skutečnost, že Přerov již v té době byl významným železničním uzlem.



Naše přerovská chemička stojí neochvějně na základech vybudovaných v roce 1894.

Letos oslavíme 125 let od jejího založení!



Pravděpodobně nejstarší dochovaná fotografie továrny, v popředí vápenka; začátek století.

Foto: Archiv PRECHEZA

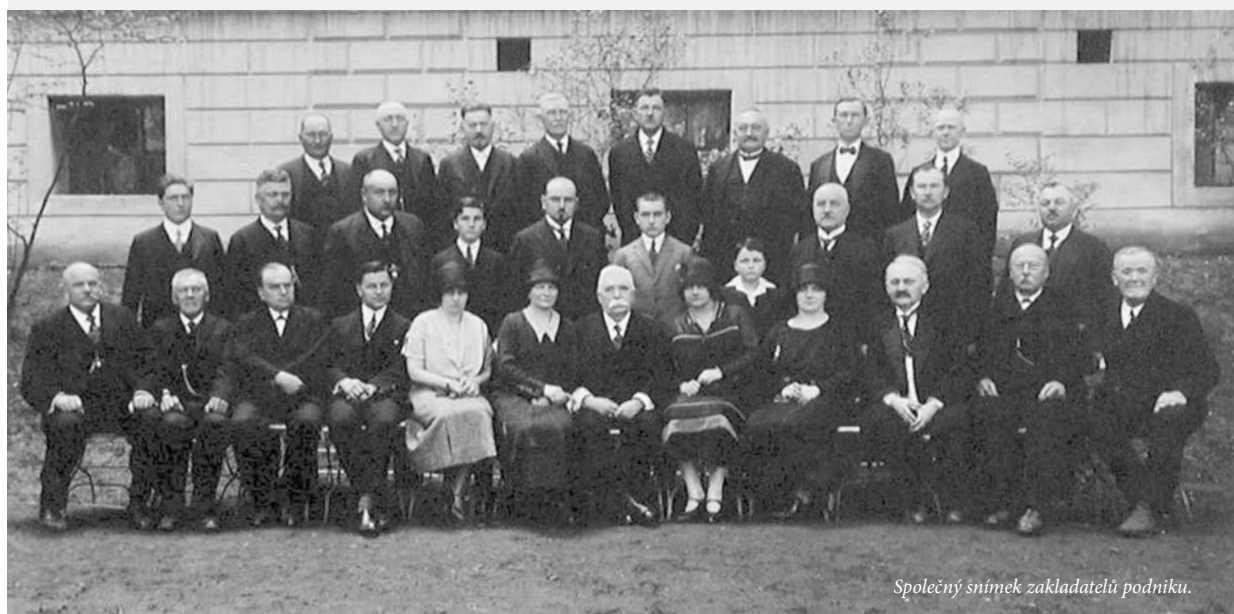
Počáteční nedůvěra a pochybovačnost konzervativních zemědělců v té době rozptylovali svou agitaci především pro-

fesoři Zemské střední hospodářské školy Josef Neoral, Basil Macalík a Jan Kahovec, stejně jako předseda HS, zemský a říšský poslanec, sedlák Jan Rozkošný. Jejich společné úsilí vyústilo v povolení, které vydalo přerovské c.k. okresní hejtmánství, živnostenský úřad, pod č. 8483, ze dne 26. 8. 1894. Možná nikdo z nich ani nemohl doufat, že položili oficiální základ hmotného poselství a lidského umu s přetrváním do 21. století. A snad je i na místě se nyní na chvíli zastavit (tím samozřejmě nemám na mysli provozní odstávku :-)), a ve skrytu duše si uvědomit, že nám v Přerově byl předán určitý odkaz, kterého bychom si měli vážit a s péčí a zodpovědností ho rozvíjet dále. Tím odkazem je a bude PRECHEZA.

Možná by příspěvek mohl končit v podobném stylu, jako začínal... tedy...

„Zn.: Hledám stále partnery, pokud možno na celý život. Vaše PRECHEZA“.
Pokračování v dalším vydání novin.

Tomáš Světnický, personální ředitel



Společný snímek zakladatelů podniku.



Foto: INGMAGE

Aktuality z ochrany životního prostředí, řízení kvality a bezpečnosti práce: únor–březen 2019

Období prvního kvartálu 2019 bylo věnováno zpracování hlášení do registrů v oblasti životního prostředí za uplynulý kalendářní rok.

Povinnosti hospodářských subjektů hlásit emisní charakteristiky do ovzduší a vod, přenosy odpadů ze zařízení, množství odebraných a vypouštěných vod vyplývají z příslušné legislativy, případně i z integrovaného povolení organizace. Hlášení se podává formou řady strukturovaných formulářů elektronickou cestou v rámci tzv. ISPOP – Integrovaného systému plnění ohlašovacích povinností. Výsledky bývají centrálně zpracovávány za celý stát a slouží k hodnocení stavu životního prostředí v ČR, k formulaci rozvojových politik a k vytváření modelů vlivu emisí na životní prostředí.

Období do března daného kalendářního roku je rovněž dobou, kdy se provádí výroční přezkoumání jednotlivých systémů řízení.

Pravidelné přezkoumání systémů vedením společnosti je nezbytným požadavkem všech systémů, dnes uplatňovaných v Precheze – kvality dle ISO 9001, životního prostředí dle ISO 14001, hospodaření s energií dle ISO 50001, bezpečnosti práce dle OHSAS 18001 a bezpečnosti výrobků dle FSSC 22000. Všechny uvedené systémy byly vyhodnoceny jako funkční a účinné a byly stanoveny cíle a úkoly pro další období.

Ve dnech 13. a 14. března 2019 byla výroba potravinářské titanové běloby předmětem dozorového auditu podle mezinárodních normy FSSC 22000, kterou jsou stanoveny požadavky na systémové řízení bezpečnosti potravin.

Audit provedla firma Bureau Veritas Czech Republic. Jako obvykle byla prověřována dokumentace celého systému, zpracování analýzy rizik, kritické kontrolní body a praktické provádění dílčích procesů a činností, ať již přímo při výrobě titanové běloby, tak i na pomocných útvarcích. Audit potvrdil platnost certifikátu shody s požadavky FSSC 22000.



Foto: INGMAGE

Komerční úsek

Bílá a kvalitní červená na European Coatings Show 2019

Naše společnost se ve dnech 19.–21. března prezentovala na největším veletrhu nátěrových hmot v Evropě. Letošní European Coating Show (ECS), jež se opět konalo v německém Norimberku, navštívilo bezmála 31 tisíc účastníků ze 124 zemí světa, kterým v osmi halách čelilo rekordních 1 156 vystavovatelů.

PRECHEZA vsadila na čistou linii koncepce stánku, kde logicky dominovala bílá barva, s prvky světelných panelů, vše pod nasvíceným světle modrým logem společnosti a plastickými texty přibližující-

mi rozsah aplikačních oblastí. Expozice Prechezy byla připravována již tradičně ve spolupráci s naší sesterskou společností SYNTHESIA, a.s., která na výstavě v sousedním stánku prezentovala celé své

portfolio výrobků, zvláště pak organické pigmenty a barviva.

NOVÉ APLIKAČNÍ SEKTORY

Nosným tématem pro výrobovou prezentaci byly především povrchově ne-

upravené rutilové druhy TiO_2 PRETIOX a nově připravované mikronizované červeně FEPREN TP303M, TP200M. Obecný zájem ze strany návštěvníků byl zaznamenán u upravených rutilových druhů PRETIOX RGU a RGZW právě pro nátěrářské aplikace. Nemalý počet přítomných byl i z oblasti výroby plastových koncentrátů či přímo plastových výrobků, zejména PVC pro okenní profily. Zde nutno zmínit, že spokojenost s kvalitou výrobku PRETIOX RGX silně přesahuje hranice našeho kontinentu.

SKVĚLÉ NAČASOVÁNÍ

Díky vhodnému termínu realizace letošního ročníku, mezi prvním a druhým kvartálem, bylo možno se stávajícími zákazníky osobně projednat kontrahovaná množství a cenovou úroveň pro druhé čtvrtletí letošního roku.

Lze konstatovat, že jsme se setkali s velkým počtem stávajících zákazníků, obchodních partnerů a distributorů. Samozřejmě ani nových potenciálních zákazníků nebylo málo.

ZÁKAZNÍCI Z CELÉHO SVĚTA

Jak již naznačuje název celé výstavy, tak jsme se setkali osobně s našimi zákazníky z Evropy – z Itálie, Španělska, Polska, Portugalska, Francie, Dánska, Švédska, Německa, Rakouska a dalších zemí, ale vedli jsme i jednání s partnery z Austrálie, USA, Asie, Afriky a Blízkého východu. Samostatným úkolem byla realizace jednání se zákazníky z Francie, ve které začínáme opět s distribucí našich výrobků, společně se společností FREFA. Novým klientům postupně představujeme současnou podobu a kvalitu sortimentu

Nosným tématem pro výrobovou prezentaci byly především povrchově neupravené rutilové druhy PRETIOX a nově připravované mikronizované červeně FEPREN.

a seznamujeme je i s četnými novinkami v naší nabídce.

SPOLUPRÁCE A PODPORA

Prohloubení naší úzké spolupráce na německém trhu bylo předmětem několika technických a obchodních jednání s firmou SCHOLZ, která se stala od začátku tohoto roku naším distributorem na území Německa jak pro titanovou bělobu PRETIOX, tak pro železitě červeně FEPREN. Především výrobní možnosti a podmínky našeho distributora by

nám mohly přinést nová aplikační použití našich pigmentů u zákazníků z různých odvětví průmyslu.

ECS je rovněž tradičním místem, na kterém lze řešit úkoly spojené s nákupem surovin, především pak železitých pigmentů a organické chemie. Za účasti zástupce útvaru Nákup byla projednána problematika kvality dodávek, jejich načasování a realizace pro zbytek roku 2019. Rovněž nesměli chybět členové Technologického centra, jednak na doprovázejícím dvou-denním kongresu o nátěrových hmotách, a také při řadě technických jednání s dodavateli či potenciálními zákazníky. Vždyť na výstavní ploše o rozsahu 42 107 m², jež byla letos opět rekordní, nemohlo, z pohledu nátěrových hmot, surovin a technologií pro výrobu, snad nic chybět...

Závěrem je nutno poděkovat celému přípravnému týmu, v čele s Mgr. Jitkou Kopcovou, za zdárný průběh celé akce.

Marian Bartoš, Jan Příkryl



Foto: Archiv PRECHEZA

Výrobní úsek

Rekonstrukce zázemí skladu ŽPM

V rámci zkvalitňování pracovního prostředí jsme počátkem roku dokončili rekonstrukci šaten a sprch ve skladu železitých pigmentů.

Sociální část skladu, zejména koupelna, prošla kompletní stavební úpravou včetně dodání nového sanitárního zařízení. Realizace rekonstrukce koupelny byla zahájena v prosinci loňského roku. Stávající šatny a sprchy nebyly po dobu rekonstrukce funkční, pracovníkům bylo poskytnuto

náhradní zázemí v budově K-systému. Šatny ve skladu ŽPM jsou standardně rozděleny na špinavou a čistou část, dle platných norem a nařízení. Rekonstrukce koupelny a toalet zahrnovala položení nové dlažby a obkladů, nové odpady a sanitární zařízení. Dále byly všechny

místnosti vymalovány a byla vyměněna výbojková svítidla. Zrekonstruované prostory byly realizační firmou BJM s.r.o. předány do užívání v lednu tohoto roku. Děkuji všem za trpělivost při omezeném provozu stávajících šaten a věřím, že se čekání vyplatilo.

Tomáš Příkopa



Foto: Tomáš Příkopa

Životní prostředí

Zhodnocení stavu životního prostředí za rok 2018

PRECHEZA a.s. každý rok vynakládá nemalé finanční prostředky do oblasti ochrany životního prostředí. V roce 2018 se jednalo o částku celkem 27 mil. Kč.

Všechny stanovené emisní limity dané platným integrovaným povolením (z 11/2017) byly v roce 2018 dodrženy, a navíc bylo dosaženo významného snížení měrných emisí tuhých znečišťujících látek (prachu), zejména z výroby TB. Zjištěné parametry na všech emisních bodech byly rovněž



v rámci intervalů tzv. nejlepších dostupných technik (BREF pro vysokoobjemové tuhé anorganické chemikálie).

Ovzduší

Absolutní objemy klíčových emisí v případě TZL meziročně klesly o 20 %, v případě SO_2 vzrostly o 13 %. U TZL jde dokonce o vůbec nejnižší dosaženou hodnotu v novodobé historii podniku. Hlavní podíl na vykázaném snížení TZL má výroba TB. Navýšení emisí SO_2 pak jde na vrub výrobám KS a ŽPM, které měly naopak v předchozím roce poměrně nízké hodnoty emisí – v obou případech se však jedná, na rozdíl od kontinuálního měření na TB, o výsledek pouze jednoho měření.

Vody

V oblasti emisí do vod jsou výsledky u dílčích parametrů vesměs srovnatelné s předchozím obdobím a jsou úměrné objemům výroby, obdobně jako jednotkové objemy spotřebované vody a vypouštěné čištěné vody zpět do říčního toku.

Odpady

V roce 2018 byl vyprodukován největší objem odpadů za posledních 15 let – celkem 9 142 tun, z toho 1 374 tun (15 %) v kategorii ostatní a 7 768 tun (85 %) v kategorii nebezpečný – přičemž pro srovnání průměrný objem produkovaných odpadů v posledních letech činil cca 2 300 tun odpadů. Uvedený nárůst je dán výhradně po-

stupnou likvidací skládky A zelené skalice, ze které byla v průběhu roku intenzivně odvážena již nepoužitelná skalice (odpad 06 03 14* „odpadní síran železnatý“, případně odpad 17 05 03* „zemina a kamení obsahující nebezpečné látky“) na externí skládku nebezpečného odpadu za účelem vyčištění tohoto prostoru před zahájením výstavby dálnice D1. Tento odpad tvořil téměř 96 % z celkového odvozu nebezpečných odpadů.

V průběhu roku pokračovala výhradní spolupráce v oblasti předávání odpadů s firmou SUEZ Využití zdrojů a.s. (dříve SITA CZ).

Tomáš Navrátil, Pavel Mikulík



Foto: INGMAGE

Technický servis

Malá výstava ve velké továrně: Pigmenty FEPREN v barvách kolem nás

Pro vaši představu, přibližně 1 milion tun železitých pigmentů (neoficiálně 1,3–1,5 milionu tun se zahrnutím nezaregistrované čínské produkce) je ročně vyrobeno pro použití v barvách, plastech a ve stavebním průmyslu. Průmysl nátěrových hmot je po stavebním průmyslu druhým největším odvětvím zpracovávajícím tyto pigmenty.

Proč právě železité pigmenty v nátěrových hmotách a který typ použít?

Nejen pro nátěrové hmoty jsou kromě selektivní absorpce dopadajícího světla důležité především vysoké vybarvovací a krycí schopnosti. Tyto vlastnosti jsou důsledkem vysokého indexu lomu a optimální velikosti částic. Velkou výhodou je vysoká chemická čistota a teplotní odolnost pigmentů. Celosvětově nejčastěji zpracovávají červeně zbarvené druhy.

Pokud porovnáme mleté a mikronizované druhy oxidů železa, mleté druhy jsou používány zejména ve stavebnictví. V průmyslu NH jsou pak hojně používány zejména pro podkladové barvy – primery, a pokud jsou intenzivně mleté, i pro barevné pasty.

Mikronizované druhy najdou své uplatnění ve velmi kvalitních vrchních a tiskových barvách a v tónovacích pastách.

Jaké jsou současné trendy v průmyslu nátěrových hmot?

Celosvětová spotřeba nátěrových hmot v roce 2018 byla 45 milionů tun, což představuje navýšení o 3 % oproti roku 2017. Trendem je používání vodouředitelných barev, resp. barev s nízkými emisemi těkavých organických sloučenin (anglicky low VOC, resp. VOC-free). Z legislativních důvodů je tlak na snižování biocidních látek v interiérových barvách, trendem jsou barvy zcela bez biocidů (ICP free) nebo s novými nezávadnými typy biocidů. Preferují se energeticky efektivní barvy, např. termoaktivní stěrky pro interiéry (snižují minimální teplotu vytápění a teplotu temperování po dobu nevytápění místností). U fasádních barev je kladen důraz na jejich přidanou hodnotu pro zvýšení energetické izolace budov. Pigmenty používané pro barvy na fasády a střešní krytiny jsou často tepelně odrazivé – absorbují viditelné záření, ale krátkovlnné infračervené odráží (např. směsný oxid železito-chromitý). Nedochá-

zí tak k přehřívání fasády / střešní krytiny a její následné teplotní dilataci a degradaci. Obecně je velká poptávka po vysoce výkonných pigmentech a barvách, které mohou mít kontakt s potravinami a splňují všechna bezpečnostní a ekologická kritéria.

Kolik oxidů železa se v barvách spotřebuje?

Z celkové světové spotřeby železitých pigmentů se podíl těchto pigmentů pro nátěrové hmoty v roce 2015 pohyboval na cca 25 % a další % nárůst pokračuje. Červeně zbarvené druhy oxidu železitého jsou přitom největším a nejrychleji rostoucím barevným segmentem. Obsah těchto oxidů v barvách je různý dle typu pasty/barvy. Barevné nátěrové hmoty jsou mimo přídavku oxidu železitého probarvovány buď dalšími anorganickými pigmenty (které mají výhodu ve vysoké chemické/UV odolnosti a kryvosti), nebo organickými pigmenty (výhoda v použitelnosti stovek druhů a tím dosažení široké škály barevných variant).



Možná vás ale nejvíce bude zajímat, v jakých typech barev se Prechezou vyráběné železité druhy používají. Pro průmysl nátěrových hmot expedujeme 14 % naší výroby. Mezi tzv. „nátěrářské druhy“ patří z červení – TP100, TP200, TP303, TD202, TP333, z hnědí: SHD430, oranž: OG975, čern B630 a žlut Y710. Tyto typy se užívají především pro základní syntetické a vodouředitelné barvy i pro barvy na barvení kůže, pryže

apod. TD202 je přitom speciální druh určený pro nátěrové hmoty. Nesmíme zapomenout ani na antikorozní pigment Jacor Fe na bázi pigmentového oxidu železitého, obsahující jako inhibiční složku fosforečnan zinečnatý. Novinkou naší produkce ve třetím čtvrtletí letošního roku budou mikronizované pigmenty – TP303M a TP200M, které najdou své uplatnění v kvalitních nátěrových hmotách pro vrchní aplikace. Jejich velkou předností je kromě vynikající dispergovatelnosti a nulového zbytku na sítích i stabilita a čistota odstínu. Uplatnění tak najdou tam, kde to s našimi mletými železitymi druhy nebylo možné – zejména v průmyslových barvách a plastech. Na výstavě, která se nachází ve foyer administrativní budovy, si můžete prohlédnout výrobky, v nichž byly naše železité pigmenty použity. Těšíme se i nadále na vaši pozornost.

Použity informace: ECS – The Show and Conference Daily 2 (20. 3. 2019).

Eva Jehlářová

Foto: INIMAGE

Reportáž

Provoz kyseliny očima žen ze 4. patra



Ve druhém díle našeho miniseriálu nahlédneme pod pokličku provozu, kde to do slova a do písmene vře. Řeč je samozřejmě o parním kotli, nikoliv o skvěle sehraném týmu pracovníků! Je tedy jasné, že se nacházíme na půdě provozu kyseliny sírové.

Prodej sírovky je pro nás denním chlebem, jedná se však pouze o papírování. Zadáváme zakázky do SAPu, tiskneme a odesíláme výsledky analýz, autocisterny i vlakové cisterny přijíždí prázdné a odjíždí plné. Tušily jsme, že náš podíl na tomto procesu je zlomkový, ačkoliv nezbytný, a na provoz jsme vstoupily s velkým očekáváním. To se také záhy naplnilo. Nejdříve jsme navštívili expediční místa. Potrubí zde je vyrobené z vysoce odolného plastu, který je dokonce průhledný, a můžeme proto vidět protékající kyselinu. Autocisterna přijede přímo pod potrubí, jehož mobilní konec zavede pracovník expedice do víka. Navolí na dotykovém panelu vše potřebné, spustí

start a plnění již probíhá zcela automaticky podle žádaného množství. Za dvacet minut je hotovo. U vlakových cisteren je to podobné, pochopitelně mají své expediční místo v kolejisti. Obě plnicí místa jsou vybavena sprchami pro osprchování celého těla i tzv. „mítky“, která slouží k vyplachování očí. Voda musí být pitná a přístupná celoročně, proto je třeba v zimním období přívod vody vyhřívat.

Rády bychom se ještě zastavily u speciálního kolejového vozidla CRAB, které posunuje vlakové cisterny v kolejisti. Je to v podstatě celkem malá nevýrazná modrá krabice, umí však neobvyklé kousky. Předně je to stroj „objoživelný“ – pohy-

buje se po kolejích i po silnici. Není hlučný a nezatěžuje prostředí emisemi – zdrojem energie jsou totiž nabíjecí baterie. Dokáže za sebou utáhnout až 1 000 tun, což je pro nás nepředstavitelná síla. Stroj má řídicí kabinu, ale může být ovládan i pomocí dálkového ovladače, takže při posunu cisteren pracovník nemusí scházet z expediční rampy. Po obhlédnutí míst, kde kyselina opouští území skladování, jsme se chtěly podívat také tam, kde kyselina vzniká. Pojmy jako kontaktní reaktor, absorpční věže, přehřívák, výměníky, chladiče, kotel, turbína

Je s podivem, že jen pár desítek metrů od naší klidné a bezpečné kanceláře se nachází zcela jiný svět.



a mnohé další nám zůstaly v mlze. Velmi nás ovšem zaujala „moderní laborantka“ – místnost plná analytických přístrojů, ve kterých odběry i analýzy vzorků probíhají automaticky. Práce s koncentrovanou kyselinou, a v některých částech výroby dokonce s horkou koncentrovanou kyselinou, je zajiště velmi nebezpečná a není nutné tedy dlouze

vysvětlovat, proč je zde kladen důraz na bezpečnost práce. Také nesmíme opomenout zde vyráběnou páru o vysokém tlaku i teplotě, která dokáže zasobit celou výrobu titanové běloby – to je neuvěřitelná energie kumulovaná na jednom místě. Je s podivem, že jen pár desítek metrů od naší klidné a bezpečné kanceláře se nachází zcela jiný svět. Nejinak tomu bude i na dalších provozech.

Zuzana Hrbáčková & Zuzana Bartoňková

Foto: Zuzana BARTOŇKOVÁ

Bezpečnostně technické služby

Kontroly dodržování BOZP na pracovišti

Stálým úkolem našeho průmyslového odvětví je zvyšovat výrobu a produktivitu práce. Výrobní úkoly každým rokem stoupají, a přece již dnes požadavky ze strany různých nařízení na naši výrobu jsou tak veliké, že je obtížné se s nimi zdárně zcela vyrovnat. Jak zdolat ty řady překážek, které se nám staví do cesty při plnění plánu? Kupříkladu bezpečnost práce? Jakým způsobem je možno zainteresovat všechny zaměstnance našeho závodu k plnění úkolů v oblasti BOZP?

Už obvyklým nákupem v samoobsluze uzavíráme podle občanského zákoníku smlouvu. Pracujeme-li pro někoho za úplatu, děje se to opět na základě smlouvy. V tomto případě vždy písemně. Ale je-li uzavírána jakákoliv smlouva, její účastníci do ní vědomě vstupují za určitým účelem a za podmínek v ní daných s cílem je dodržovat. Výjimka potvrzuje pravidlo – ne vždy. Řadu závazků na základě podstaty smlouvy může totiž uložit zákon. Zaměstnavatel je ze zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci (BOZP) s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce. Péče o BOZP uložená zaměstnavateli právními a ostatními předpisy je nedílnou a rovnocennou součástí

pracovních povinností vedoucích zaměstnanců na všech stupních řízení v rozsahu pracovních míst, která zastávají. Nelze proto BOZP chápat jako symbol ztěžování pracovních úkolů, je nutné ji brát jako přirozenou součást pracovního procesu. I když věnujeme značnou část nákladů na výstavbu zdravotně nezávadných provozů a péči o lidské zdraví, je problém bezpečnosti práce stále živý. Bezpečnost práce začíná u samotného návrhu stavby, technologie, zařízení... U projektování, třeba technologie, je nutné počítat i s mimořádnými krizovými scénáři, a to tak, aby prováděním protipatření nebylo, v souladu se zákoníkem práce, vystaveno všanc to nejcenější – zdraví zaměstnanců. Náklady vynaložené v souvislosti s refundací pracovních úrazů

a nemocí z povolání mohou násobně předsat náklady na kolektivní ochranu a osobní ochranné pracovní prostředky (OOPP). Během projektování technologie nemusí projektanta napadnout veškeré náležitosti k bezpečnému provozu technologie z důvodu neznalosti samotných požadavků na údržbu, čištění, opravy a revize všech jejích komponentů a nemusí mít znalosti všech předpisů. Zkušenosti z praxe jsou pak šperkem veškerých podkladů pro samotný návrh. Považují za nezbytné do těchto otázek zapojit nejen vedoucí zaměstnance, ale takřka všechny, kteří k tomu mají co říci, a je potřeba nebát se o tom mluvit. Dokonce podílet se na vytváření bezpečného a zdraví neohrožujícího pracovního prostředí je jednou z našich základních povinností daných zákoníkem

práce! Myslet na bezpečný podnik se musí již v samotném prvopočátku.

Naši předci v 50. letech si představovali, že kapitalistické mocnosti škodlivé stránky práce považují za samozřejmé. Že dělníky, kteří nejsou schopni práce, prostě vyřazují, vyhazují je na ulici a nahrazují pracovníky z rezervní armády nezaměstnaných. Dnes osobně zastávám názor, že než imperialistické živly za to může malá povědomost o tom, jak by se věci měly správně dělat, dále pak kategorické odmítání kultury BOZP – brání ji jako přítěž, a vpravování špatných návyků bezpečné práce z domova do zaměstnání.

Přes veškeré snahy zaměstnavatele zbývá u nás ještě část škodlivých pracovních podmínek, které by stěží šly zcela odstranit. Aby byl jejich počet co nejvíce omezen, zavádějí se různá opatření. Užívá se ochranných zařízení, přiděluje se speciální oděv, obuv, píšou se pracovní postupy... Kontrolu nad dodržováním pracovních postupů, používáním svěřených OOPP, pracovních pomůcek, určeného nářadí, strojů atd. mají vedoucí zaměstnanci. V minulosti útvar Bezpečnostně technické služby prováděl pravidelné zpětné kont-

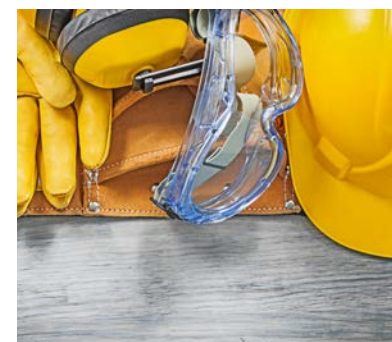


Foto: INIMAGE

roly nad dodržováním BOZP vedoucími zaměstnanci de iure stranou zaměstnavatele – zejména hodnotil stav pracovního prostředí. Tyto činnosti počínaje únorem zintenzivnily na jednu kontrolu týdně s rozšířeným záběrem od dodržování pracovních postupů přes používání OOPP a pracovních pomůcek až po hodnocení pracovního prostředí. Z kontroly se vyhotovuje písemný záznam spolu s fotografiemi. Nechápejme tyto kontroly jako nástroj k obtěžování a nucenému „nesmyslnému plnění“ pracovních povinností vyplývajících ze smlouvy, ale jako přirozenou součást, vhodnou prevenci a příležitost k odborné konzultaci přímo na místě. Zdraví zaměstnanců je nejcenějším artiklem společnosti. Spolupracujeme k lepším zítřkům.

Jaromír Otáhal

Personalistika

Olomoučtí gymnazisté oslavili Mezinárodní rok periodické soustavy prvků

27. února proběhla na půdě olomouckého Gymnázia Hejčín velká akce. Učitelé chemie se svými žáky připravili pestrý program, který připomněl 150 let od objevu periodické tabulky chemických prvků Rusem Dmitrijem Ivanovičem Mendělejevem a fakt, že rok 2019 byl organizací UNESCO právě díky tomuto jubileu vyhlášen Mezinárodním rokem periodické soustavy.

Během odpoledních hodin se tak mladí chemičtí nadšenci mohli seznámit s významem objevu a dozvěděli se zajímavosti o životě jejího objevitele. Formou skečů byla zdůrazněna důležitost PSP pro současnost a chemický průmysl. Účastníci si

navíc mohli připadat, jako by se přenesli do 19. století, neboť podobnost jednoho z účinkujících s Mendělejevem byla takřka dokonalá. Jednotliví žáci prezentovali i svá vlastní ztvárnění periodické tabulky, autoři těch nejoriginálnějších pak byli oceněni.

A fantazie mladých chemiků neznala hranic: k vidění tak byly verze z víček, polystyrenu, ale i PSP tvořené ze sladkých pochutin či samotných žáků s názvy prvků na triku. Akce byla pořadatelem hodnocena velice kladně, neboť pestré aktivity dokázaly

ly několik desítek žáků zdravě nadchnout pro chemii. Společnost PRECHEZA a.s. byla hlavním partnerem zábavného odpoledne a studenti mohli poznat, jak se dají teoretické znalosti uplatnit v praxi.

Johan Čáp – student



Jubileum životní

BŘEZEN

50 LET Cvilink Tomáš
chemik čiření

60 LET Dlouhá Svatava
laborantka

Novodomský Jiří
mistr PKS a ZZ

DUBEN

50 LET Dobeš Jan
chemik-obsluha LSP

Stržínková Ivana
laborantka

60 LET Hubka Jaroslav
chemik-kontaktář

ODCHOD DO DŮCHODU
Němčáková Hana
laborantka

v zaměstnání

DUBEN

25 LET Petřelová Marta
referent controllingu

35 LET Malíková Alena
účetní

18. 5. 2019 PARDUBICE / **SYNTHESIA AGROFERT RUN**
25. 5. 2019 VALAŠSKÉ MEZÍŘÍČI / **DEZA DESÍTKA OKOLO KOMÍNA**
8. 6. 2019 NAPAJEDLA / **FATRA DESÍTKA OKOLO KOMÍNA**
7. 9. 2019 PŘEROV / **PRECHEZA AGROFERT RUN**
14. 9. 2019 ČAPÍ HNÍZDO / **DESÍTKA KOLEM ČAPÁKU**

www.agrofertrun.cz /agrofertrun

JobFest 2019

PRECHEZA byla jednou z mnoha regionálních společností, které nabízely volné pracovní pozice na veletrhu pracovních příležitostí JobFest. Veletrh se konal 22. března v obchodním centru Galerie Přerov. Myšlenkou JobFestu je poskytnout možnost setkání lidí hledajících práci se zástupci zaměstnavatelů přímo na veřejných a známých místech, jakým je právě prostředí přerovské obchodní galerie.

PRECHEZA se na veletrhu představila s atraktivním náborovým stánkem, který přilákal nejen mnoho zvědavců, ale také bývalých zaměstnanců, a především řadu zájemců o práci. Ti zde získali informace o volných pracovních místech a také o možnostech a výhodách, které PRECHEZA jako zaměstnavatel nabízí. Veletrh pracovních příležitostí pomohl získat Precheze několik kontaktů na zájemce o práci a s některými již probíhá jednání o nástupu na konkrétní pracovní pozici.

Alena Okáčová



Foto: Archiv PRECHEZA

Fotoreportáž

PLES PRECHEZA 2019

 PRECHEZA

22. března 2019

Ples zaměstnanců



Technický servis

Můžete mi říci, jaký opalovací prostředek mám koupit?

Tuto otázku si před nadcházející letní dovolenou nebo jakýmkoli pobytem na slunci kladou lidé, kterým není jejich zdraví lhostejné. Vždyť nekontrolované spálení může přinést nejen nepříjemné a bolestivé poškození kůže, ale i vážnější následky – karcinom. Je dokázáno, že spálení spojené se vznikem puchýřků v dětství znásobuje riziko vzniku karcinomu v dospělosti. Navzdory koncentrovanému úsilí vědeckých expertů a organizací pro podporu lidského zdraví upozorňovat na nebezpečí nadměrné sluneční expozice počet onemocnění rakovinou kůže procentuálně po desetiletí neustále roste.

Každý opalovací krém musí podle legislativy Evropské unie chránit před UVA i UVB zářením, a to v poměru 1/3 UVA (UVA paprsky pronikají hlouběji do pokožky a působí její stárnutí) a 2/3 UVB (UVB záření působí na vrchní vrstvu kůže a působí její zčervenání/spálení). Když si tedy pořídíme krém označený třeba SPF 30, měl by nás před UVA zářením chránit faktorem 10 a před UVB faktorem 20. Zároveň se dá říct, že nás krém s SPF 30 chrání tak, že propustí jen 1/30 UVB záření, což znamená, že blokuje asi 97 % paprsků (SPF 50 98 %). Aplikace opalovací kosmetiky se v létě doporučuje, i když slunce na pohled nesvítí. I přes mraky proniká až 90 % slunečního záření. Stejně tak je opalovací kosmetika doporučována i v zimě na horách. I když je prostředek



Foto: INIMAGE

voděodolný (water resistant), po koupání je zapotřebí emulzi znovu nanést, protože pobytem ve vodě klesají ochranné vlastnosti. Přípravky, které po pobytu ve vodě

není nutné znovu aplikovat, neexistují. Na jaká pravidla tedy myslet při nakupování opalovací kosmetiky? Při výběru opalovacího přípravku se neřídit konkrétní

velikostí ochranného slunečního faktoru (SPF), nýbrž skupinou. Krémy/mléka/gely jsou rozděleny do skupin podle efektivity zadržení ultrafialového záření – ochrana nízká (SPF 6 a 10), střední (SPF 15, 20 a 25), vysoká (SPF 30 a 50). V některých zemích se prodávají prostředky i s vyšším SPF faktorem – SPF 50+ v Kanadě a Austrálii a SPF 75, 80 a 100 např. v USA. Vyšší hodnota SPF než 50 je však zavádějící a nepřináší nijak vyšší ochranu. Příslušnou SPF skupinu je tedy nutné zvolit podle míry expozice slunečnímu záření a podle typu pokožky – čím světlejší pleť a čím vyšší expozice, tím vyšší ochrana. Zkontrolovat dobu použitelnosti – na obalu by měl být znázorněn symbol otevřeného víčka s číselným údajem, většinou 12M, který udává, jak dlouho můžeme produkt používat po jeho otevření. Většina opalovacích přípravků se kazí, proto mají roční trvanlivost. Krémy by se také neměly vystavovat horku nebo světlu, protože látky v nich obsažené mohou degradovat a ztrácet své vlastnosti. Čist etikety a dávat přednost opalovacím krémům / mlékům obsahujícím minerální UV filtry, a to zejména v jejich výrazně účinnější nano formě (např. oxid titaničitý – titanium dioxide), které UV záření jak absorbují, tak odrážejí a působí tak oka-

mžitě po nanesení. Současně nedochází k omezení jejich účinnosti, neboť se vlivem UV záření nerozkládají – jsou vysoce fotostabilní. Minerální filtry na bázi TiO₂ na rozdíl od řady organických UV absorberů prokazatelně nepronikají z opalovacích prostředků do spodních vrstev kůže a jejich použití je tak doporučováno i do kosmetiky určené dětem.

Aby měl jakýkoliv opalovací krém požadovanou účinnost, je nutné, aby nanesená vrstva byla dostatečná. Při použití opalovacích krémů ve spreji je nanesená vrstva výrazně tenčí.

Sluneční záření je nedílnou a nezaměnitelnou součástí našeho života. Má pozitivní vliv na tvorbu vitamínu D a zlepšuje stav naší mysli i těla. Před jeho intenzivním působením je třeba se ale chránit. PRECHEZA jako výrobce minerálního anorganického UV absorberu PRETIOX UVS30 a PRETIOX UVS30 disperzí přispívá k ochraně lidského zdraví produkty opalovací kosmetiky z portfolia našich zákazníků.

Použité zdroje: www.ewg.org/sunscreen; „Cutaneous solar ultraviolet exposure and clinical aspects of photodamage“ – Claire Battie, Michèle Verschoore, L'Oréal Research and Innovation, France.

Eva Jehlářová, Petr Píkal

ZO OS ECHO PRECHEZA

Aktuality z odborů

V pátek 1. března se konala další z oblíbených akcí naší odborové organizace, a tou je **Bowling na Trumfu**. Mezi ženami byla nejlepší Zuzana Greplová, druhá se umístila paní Dohnálková a třetí paní Pániková. První místo v kategorii mužů obsadil pan Sachr, druhý byl pan Dohnálek a třetí pan Lakomý.

Dne 5. dubna se konal první ročník Memoriálu Miroslava Ševčíka ve stolním tenise.

Zájezd do Polska je naplánován na středu **24. dubna**.

V sobotu 4. května se s námi mohou příznivci vína vydat na oblíbené **ochutnávání vín do jihomoravských Hnanic**.

Sportovní den v Kozlovicích se uskuteční **1. června**.

Fotbalový turnaj v malé kopané pořádaný Vodním hospodářstvím ve Vinarech bude letos **v pátek 14. června**.

Na odborové konferenci **2. června** budou **vyhlášeny volby do Podnikové rady**.



Chemická olympiáda

PERSONALISTIKA

Úterý 5. března proběhlo ve znamení soutěže mladých talentů. V laboratorích a v učebnách Gymnázia Jakuba Škody v Přerově se opět po roce sešli mladí chemici, kteří si přišli změřit své teoretické znalosti a praktické dovednosti v okresním kole chemické olympiády. Jako každým rokem, tak i letos se na spolupráci podílely tři subjekty přerovského regionu, a to: Středisko volného času ATLAS a BIOS, které je organizátorem této soutěže, Gymnázium Jakuba Škody, které poskytlo prostory a odborného garanta soutěže, a přerovská firma PRECHEZA, a.s., která je výhradním sponzorem této olympiády a pro soutěžící má vždy připraveny atraktivní ceny.

Tato soutěž je určena pro žáky 9. tříd a odpovídající ročníky osmiletých gymnázií. Garantem této soutěže je Mgr. Lada Macháčová, vyučující chemie na Gymnázium Jakuba Škody. Úkoly okresního kola se připravují centrálně na ústředí olympiády, proto jsou vždy pro hodnotící komise jednotlivých okresů či krajů překvapením. Letošního ročníku se zúčastnilo celkem 16 soutěžících ze šesti škol přerovského okresu – ze čtyř gymnázií a dvou základních škol. Vítězové budou náš region reprezentovat v krajském kole. Nejlepším chemikem letošního ročníku okresního kola se stala Barbora Rychtová z Gymnázia Jakuba Škody, Přerov, druhá skončila rovněž studentka Gymnázia Jakuba Škody, Přerov, Julie Skýpalová a třetí Veronika Pavlíková z Gymnázia Lipník nad Bečvou. Všem vítězům blahopřejeme a věříme, že svůj zájem o chemii budou rozvíjet i v budoucnu. Pavlína Navrátilová, Středisko volného času ATLAS a BIOS, Přerov

Děkujeme společnosti PRECHEZA, a.s., Přerov za výraznou finanční a organizační podporu při zabezpečení chemické olympiády – STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU ATLAS a BIOS, PŘEROV.

ZO OS ECHO PRECHEZA

Únor a Lopusná Dolina

Toto tradiční spojení znamená lyžařský a rekondiční pobyt na Slovensku, v prostředí nám již za posledních 25 let důvěrně známého hotelu v Lopusné Dolině. Letos v termínu jarních prázdnin v Přerově jako bonus pro rodiče školáků.

Už po příjezdu jsme byli překvapeni novými fasádami, předlážďenými chodníky a novým parkovištěm pro osobní vozidla. Taktéž dřevěné oplocení a posezení v retro stylu je pěkné. A co potom uvnitř? Prakticky nová jídelna se sníženým stropem, novým nábytkem i osvětlením a servisem na úrovni lepší restaurace. I restaurace dostala nové vybavení a s novým personálem se řadí ke slušnému standardu tatranských hotelů. A to se ještě v květnu rozjede nový wellness program se saunou, masážími a fitness centrem. Nelze opomenout ani dokončované nové ubytování v chatách, ledovou plochu pro bruslaře a v létě pro míčové hry.

A nyní již k pobytu. Počasí až na drobnosti výborné, teploty přes den „na tričko a kraťasy“ (někteří je i oblékli), nicméně lyžování na jarním sněhu bylo oproti loňsku náročnější. A když už vítězila únava, posloužila chata Zrubík pod sjezdovkou příslušným občerstvením ve velmi příjemném prostředí s milým personálem. Za pravidelné návštěvy dokonce někteří obdrželi pamětní medaili. Třetí den byl tradičně vyhrazen návštěvě okolních středisek. Letos v referendu vyhrála Tatranská Lomnica, která se změnila v moderní, dobře vybavené středisko. O tom, že zde invence nechybí, svědčí nové lanovky a sjezdovky i úpravy těch historických.

Někteří z nás navštívili Smokovce, které se taktéž rozvíjejí a lákají turisty. Na Hrebienku je po celou hlavní sezonu k vidění ledová katedrála a ledové království, kdy z 250 tun ledu vytvořili umělci ledovou katedrálu sv. Petra a Pavla ve Vatikánu. Dobrá vybavenost a značné investice jsou vykoupeny vyššími cenami služeb, dnes už téměř srovnatelnými se středisky na západ a jih od našich hranic, což se projevuje přítomností movitější klientely ze zemí na východ a sever od Slovenska a samozřejmě i z Česka. A na zpáteční cestě do Přerova byla naplánována návštěva aquaparku. Letos zvítězila Tatralandia v Liptovském Mikuláši, která



Foto: Jiří Procházka

je stále doplňována o nové atrakce, k nimž patří i bazén s mořskou vodou. Následovala pravidelná zastávka na kolibě Krajinka u Ružomberoku k doplnění zásoby sýrů a tradičního pečiva a snad spokojený návrat do Přerova. Na závěr bych rád poděkoval řidiči, panu Pitnerovi, za bezpečnou a spolehlivou jízdu. Poděkování patří též odborům za umož-

nění a podporu pořádání této již tradiční akce i organizátorovi panu Ďuričkovi. Ještě jednou díky! Slovensko stále zůstává naším nejbližším sousedem a Tatry nejbližšími velehorami, určitě se tam chceme vracet. Doufáme, že to bude možné i v budoucnu! Moc se těšíme na příště!

Jiří Procházka

Volejbal PRECHEZA Přerov

Úspěšné volejbalové mládí

Ve středu 27. 2. 2019 se v Městské sportovní hale uskutečnil historicky první turnaj v barevném minivolejbalu v Přerově. Byl koncipován jako turnaj pro ty nejmenší děti z 1. stupně základních škol. V turnaji rozhodně nešlo o žádné výsledkové dostihy, takže si ho podle slov účastníků všichni užívali.

Osmdesátka dětí v 36 družstvech odehrála celkem 120 utkání v přehazované (žlutý minivolejbal) a přerušované oranžovém minivolejbalu. Všichni urputně bojovali o vítězství a vysloužili si tak při závěrečném vyhodnocování sladkou odměnu a účastnický diplom.

V sobotu 23. 3. se konalo v Prostějově závěrečné kolo krajského přeboru starších žáků. Děvčata Volejbalu Přerov A se celkově v letošní sezóně umístila na druhé příčce a obdržela stříbrné medaile. V neděli 24. 3. se stejná soutěž ukončovala posledním turnajem v kategorii mladších

žáků. Tady bylo naše Áčko ještě úspěšnější a stalo se přeborníkem kraje (viz foto). Dalším pokračováním bude kvalifikace na mistrovství republiky v obou kategoriích. Přejeme hodně úspěchů a o výsledcích budeme dále informovat.

Jaroslav Matěj a Dana Lehnertová



Foto: Dana Lehnertová

AK PRETIOX Přerov

Autoklubová sezóna zahájena

Dne 2. února 2019 proběhla první akce z bohatého programu autoklubu Pretiox, a to již tradiční setkání jezdců a pořadatelů motorsportu ve Zlíně. Akce je spojena se školením funkcionářů i jezdců. Nyní je již v plném běhu příprava prvního sportovního podniku, námi pořádaného XXIV. automobilového Pretiox Slalomu, v rámci závodů Zóny střední Evropy, mistrovství ČR a dalších seriálů. Jak už ročník napovídá, slalomy pořádáme na různé úrovni od roku 1997, vždy na letišti v Přerově.

Idea automobilového slalomu byla původně postavena na představě levného závodění se sériovými vozidly pro co nejširší veřejnost se zájmem o motorsport. Abychom ocenili a k dalšímu soutěžení motivovali pokud možno co nejvíce účastníků a současně pocítili co nejvíc řidičů,

vypsali jsme tři kategorie: závodníci, držitelé licencí a tzv. amatéři. V rámci těchto kategorií jsme ještě ocenili ženy a juniory do 20 let věku. Zpočátku se jezdilo až 100 průjezdných branek postavených spíše jako jízda zručnosti, kdy průměrná rychlost na tratích

o délce do 2 km nepřesáhla 50 km/hod. Nyní na tratích v Přerově dosahujeme průměrnou rychlost těsně pod 100 km/hod. Trendem doby je umožnit závodění i juniorům od 14 let věku. A kde ještě se slalomové závody? Na tratích rallye v Pačejově a Kdyni, rallye Šumava,

ve Zlíně na tratích Barum Rallye, v Násedlovicích na trati závodu do vrchu a ve Valašském Meziříčí taktéž na trati Valašské rallye.

A jak vypadá typický slalomový víkend? Závodí se ve formátu sobota – neděle, protože jindy závodníci na úrovni Zóny střední Evropy do Česka nedostaneme. Proto jsou pořádány vždy dvojzávodí s minimálním přejezdem Pačejov–Kdyně, Přerov–Zlín, Násedlovice–Karlín a Valašské Meziříčí.

A program závodního dne? Ráno přejímky, seznámení se s tratí, tréninkové jízdy a kolem oběda začínají závodní jízdy. Většinou tři, kdy do celkového výsledku jsou započítány výsledky ze dvou lepších jízd.

Hodnotí se zaprvé čas a hned následně správnost projetí slalomové trati – sražení kužele, neprojetí branky, nezastavení v cíli – to vše s sebou přináší časové penalizace ve formě trestných sekund podle standardů slalomu. Vyhlášení výsledků korunuje celodenní snažení nejen jezdců, ale také pořadatelů. Soutěžící čeká přejezd na druhý závod, případně cesta domů, pořadatelé musejí sportoviště uklidit.

Pro zájemce o bližší informace jsou k dispozici www.autoklub.cz i www.autoslam.cz.

A co říci na závěr? Zveme všechny na XXIV. autoslam Pretiox Přerov, který se uskuteční 22. června na letišti v Přerově-Henčlově.

Jiří Procházka

Příroda kolem nás

Duben v přírodě

Název měsíce dubna je nepochybně odvozen od všem známého listnatého stromu – dubu. Je to čas, kdy se duby odívají listím. Světově používaný název April pochází pravděpodobně z latinského slova „aperire“, což znamená „otevřít“, a tudíž souvisí s dobou, kdy se postupně otevírají poupata rostlin. Aprílové počasí se vyznačuje nestálostí a proměnlivostí. Během jednoho dne mohou teploty kolísat až o 15 °C, téměř letní počasí zničehonic vystřídá prudký liják, výjimkou není ani sníh, krupobití či vichřice.



Foto: Jan Štěpnička

Ať už je počasí jakékoliv, v přírodě je neustále velmi živo a rušno, kvete celá řada lesních dřevin i bylin. V plném květu jsou fialové violky, žluté křivátce, prvosenky a podběl, modrý jaterník či pupkovec, různobarevné krokusy a čemeřice. Začínají kvést cibuloviny (tulipány, hyacinty a narcisy), při procházce podél potoků se můžeme setkat se zářivě žlutými blatouchy. Z keřů jsou typickými představiteli brzkého kvetení zlatice (lidově zlatý déšť) a mandloně.

Přilétá čáp bílý, kukačka obecná a rorýs. Zatímco čápi se věnují pojidání právě probuzených žab a veškerou získanou energii soustředí na stavbu či opravu hnízda společně se svou partnerkou, promiskuitní kukačky mají úplně jiné starosti. Po několika krátkých známostech se samice snaží svá vejce vkládat do hnízd jiných ptáků. Vejce samičky se podobají vejcům toho ptáka, v jehož hnízdě se sama vylíhla, a proto se snaží vyhledávat hnízda právě toho druhu. Nejčastěji se jedná o konipase, červenku, střízlíka, rehka nebo lindušku. Vylíhlé kukaččí mládě pak vyháží vejce nebo mláďata svých pěstounů z hnízda a samo se nechá tři týdny krmit a stejně dlouho ještě přikrmovat. Kromě známého kukání se samička ozývá ještě specifickým bublavým hlasem, a to ve chvíli, kdy přijde čas ke snůšce. Na tohle „bublání“ pak okamžitě reagují samci kukaček z nejbližšího okolí, sletí se k samici, kukají o překot, do toho se ozývá jejich zvláštní chechtot a pochopitelně nechybí ani bublání samice.

Rorýs obecný se s výjimkou hnízdního období téměř neustále zdržuje ve vzduchu, kde spí, pije a páří se, přičemž střídá svižný let s plachtěním, během kterého nabírá výšku okolo jednoho až dvou kilometrů, aby během klesání mohl spát. Ve vzduchu létá průměrnou rychlostí 35 km/h, ačkoli může dosáhnout i rychlosti přesahující 200 km/h.

V dubnu probíhá tok sluky, jeřábka, tetřeva a tetřívka. Samci sluk při něm za soumraku obletují lesní linie (tzv. táhnou) a ozývají se charakteristickým pískáním nebo kvorkáním. Poté se snáší k samici, která čeká na zemi, kde také dochází k páření. Samice jsou polyandrické, páří se s více samci. Samec samici opouští již po dokončení snůšky, veškerou hnízdní péči tak obstarává sama. Samotářští tetřevi se setkávají právě jen během dubnového toku. Ten probíhá na tradičních místech zvaných tokaniště. V předvečer ceremoniálu samci vydávají říhové zvuky („vržou“) a tokat začínají brzy při rozednění. Tok je tvořen čtyřmi fázemi: pukáním („t-k“), trylkem (zrychlené pukání), vylousknutím (něco jako mlasknutí) a broušením (připomíná zvuk přejíždění brousou po kose). Po celou dobu jsou velmi ostražití s výjimkou poslední asi pětisekundové fáze, kdy neslyší (odtud název tetřev hlušec).

V dubnu také začíná přebírat zvěř, srnci vytloukají paroží a označují svá teritoria, daňci paroží shazují a jelenům paroží začíná růst. Muflonky rodí mláďata, probíhá kaňkování tchořů a jezevci se probouzejí ze zimního spánku.

Kateřina Stojanová

Zdravý životní styl

Pestrá vyvážená strava aneb projezme se ke štíhlosti

Každý z nás jistě téměř denně čte nebo slyší věty o zdravé vyvážené stravě. Zdá se to být jako ohraná písnička, ale možná právě proto máme velké problémy tato výživová doporučení dodržovat. Zkusme se tedy dnes zaměřit na to, jak by měl pestrý a výživově vyvážený jídelníček vypadat.

Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu. Měla by zahrnovat co nejširší spektrum různých druhů potravin. Neměla by být vyloučena žádná ze základních druhů potravin, jako jsou mléčné výrobky, obiloviny, maso, ryby, vejce, zelenina, ovoce, a i v rámci těchto skupin je vhodné střídát co nejvíce jejich zástupců. Pestrá strava by měla vycházet v co největší míře ze základních potravin. Měla by tedy preferovat maso před uzeninami, tvaroh či bílý jogurt před zbytečně přeslazenými ovocnými či čokoládovými jogurty, domácí koláč před sušenkami či oplatkami. O sladkostech obecně platí, že do zdravého jídelníčku nepatří. Při vyváženém jídelníčku by člověk prakticky ani neměl mít chuť na sladkosti. V případě, že se bez sladkého neobejdete, volte vždy zdravější variantu, jako např. čokoládu

s vyšším procentem kakaa či zmrzlinu vyrobenou pouze z kvalitních mléčných surovin a ne tu, která obsahuje ve značné míře rostlinné tuky (palmový, kokosový).

Jezte čtyřikrát až pětkrát denně

Pokud jste zdraví, nemáte výživová omezení, netrpíte alergiemi ani intolerancí na některé druhy potravin, jezte vše. Pozor si dejte jen na množství a velikost porcí. Jezte 4–5 jídel denně a nevynechávejte snídani.

Ve 4–5 porcích by mělo být zahrnuto:**Obiloviny a brambory**

(dohromady 5–6 porcí denně)

Jedna porce = 1 krajíc chleba, 1 celozrnný rohlík, miska ovesných vloček, kopeček vařeného rýže, 100 g vařených brambor.

Do této skupiny patří celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich, ovesné vločky, rýže natural, vařené brambory (takto upravené mají nejnižší glykemický index). Vynechejte výrobky z bílé mouky, např. rohlíky, knedlíky, dále vynechejte sladkosti a pufované obilniny, např. cornflakes či různé obilné kuličky či polštářky.

Zelenina (2–3 porce denně)

Jedna porce = 1 velká paprika, 2 střední mrkve, 1 velké rajče, 1 hrnek brokolice,

hrášku, vařeného špenátu, 1 sklenice neředěné zeleninové šťávy.

Dejte přednost syrové zelenině, protože dlouhým vařením se vitaminy ztrácí. Jednotlivé druhy kombinujte a střidejte. Brambory ani hranolky do této skupiny nepatří.

Ovoce (2–3 porce denně)

Jedna porce = střední jablko, pomeranč nebo banán (100 g), miska jahod, rybízu, sklenice čerstvé neředěné ovocné šťávy.

Mléko a mléčné výrobky

(2–3 porce denně)

Jedna porce = sklenice mléka (250 ml), jogurt (200 ml), tvrdý sýr (50 g).

Maso, ryby, luštěniny a vejce

(1–3 porce denně)

Jedna porce = 125 g masa, 2 vařené vejce, miska čočky či sójových bobů.

Jsou bohatým zdrojem bílkovin, které slouží pro udržení štíhlé linie. Ryby konzumujte aspoň dvakrát týdně a dávejte přednost libovým masům.

Uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky

Těmto potravinám se spíše vyhýbejte, omezte maslo a jiné živočišné tuky, vyřaďte kokosový a palmový tuk, používejte kvalitní rostlinné oleje (olivový, řepkový), jezte ořechy, semena, avokádo.

Příklad vyváženého pestrého jídelníčku

Pokud chcete během dne jíst opravdu zdravě a zároveň chcete, aby byla vaše strava chutná, zkuste například tento jídelníček:

SNÍDANĚ: dva plátky žitného chleba obložené plátkem Eidamu a krutými šunkami, doplněné o plátky listového salátu a rajčat

SVAČINA: malá hrst vlašských ořechů nebo mandlí a hruška

OBĚD: cizrnová polévka s rozmixovanými rajčaty, dochucená česnekem, čili kořením a posypaná čerstvou bazalkou a petrželkou

Jako druhý chod můžete mít například grilovaný plátek z kuřecích či krůtích prsou doplněný dušeným listovým špenátem či dušenou zeleninovou směsí (brokolice, mrkev, pórek, kapie, lilek...).

SVAČINA: bílý jogurt či šálek kefirového mléka, pohankové či ovesné vločky, chia semínka, vše dochutíte mletou skořicí a doplníte jablkem

VEČEŘE: salát připravený z několika listů salátu či pekingského zelí, dále z poloviny okurky, jedné žluté kapie, třech rajčat, třetiny avokáda se zálivkou připravenou z jedné lžice olivového oleje, z jedné lžice octa balzamikového, ze šťávy z poloviny citronu a jedné lžičky dijonské hořčice. Salát doplňte nasekaným vařeným vejcem, tuňákem, nastrohaným Eidamem nebo nakrájenou mozzarellou.

Nezapomeňte na pitný režim! V průběhu celého dne popíjejte vodu a neslazené bylinkové či zelené čaje.

Dobrym vodítkem pro vás může být potravinová pyramida, v níž jsou potraviny řazeny podle vhodnosti v rámci každého patra ve směru zleva doprava (www.fzv.cz/pyramida-fzv/).

Potraviny umístěné v základně pyramidy bychom měli jíst nejčastěji, směrem k vrcholu pyramidy bychom měli být při výběru potravin pozornější.

Jana Koutná

Rozhovor

Turistika nabízí vystoupení z komfortní zóny

Tipy a zážitky z turistiky jsou oblíbeným tématem našich spolupracovníků, proto jsem se zeptal Kuby Navrátila, pracovníka z provozu Krystalizace, na pár otázek z jeho cestovatelsko-turistického koníčku.



Kdo vás k turistice přivedl a co vás na ni nejvíce baví?

K turistice mě jako malého přivedli rodiče, když jsme často vyráželi na výlety. Ale nějak mě to v tom mladistvém věku nebralo. Až před pár lety jsem v túrách objevil to kouzlo. A co mě na tom všem nejvíce baví? Člověk si výborně odpočine od strastí každodenního života, pozná nová místa, získá vzpomínky na celý život, udrží si tak kondičku, ale především vystoupí z komfortní zóny.

Jaký byl zatím váš nejdelsí nebo nejnáročnější track v životě?

Jelikož si všechny trasy zaznamenávám do mobilního telefonu, tak mám přehled, kolik toho nachodím. Nejdelsí túra byla loni ve Slovenském ráji, kde jsem nachodil přes 30 km. Není to závratná vzdálenost, ale je

v plánu ji pokořit. A jako nejnáročnější bych asi nevyzdvihl jen jednu, ale jsou to všechny zimní pochody, jelikož v zimě jsou hory ještě drsnější a nebezpečnější.

Cestujete převážně sám?

Z velké části cestuji sám. Protože dělám ve směnném provozu, tak často vyrážím i v týdně, podle předpovědi počasí, a o to je horší sehnat nějakého parťáka, který by se přidal. A když takto jdu sám, častokrát se s někým na trase dám do řeči a kus cesty jdeme spolu, člověk díky tomu najde nové známé. Ale když se někdo z přátel na výšlap přidá, jsem za to rád, je to změna.

Existuje nějaká zajímavá příhoda z výpravy?

Jednou z nejzajímavějších příhod bylo blízké setkání s medvědem cestou na

Kriváň ve Vysokých Tatrách. Půl hodiny za Štrbským plesem jsme uslyšeli medvědí řev a vzápětí se od nás na pár desítek metrů objevil medvěd, my pomalíčku začali couvat od něj, ale našťastí nás zaregistroval a odešel si svou cestou. Následně jsme si další půlhodinu hlasitě zpívali.

Jaké jsou vaše turistické cíle do budoucna?

Chtěl bych častěji bivakovat v horách, jelikož hotel o milionech hvězd je to nejkrásnější ubytování. Ale dále jsou v plánu především Západní Tatry a Alpy a s tím spojené Dolomity. A od příští zimy bych si rád pořídil skialpové vybavení a dostával se i do míst, kam se v létě člověk jen tak lehce nedostane.

Děkují za zajímavý rozhovor a přeji hodně pohodových turistických kilometrů.

Tomáš Navrátil

Reportáž z putování Jakuba Navrátila

Zimní putování na Velký Rozsutec v Malé Fatře

Začínáme v krásné vesnici jménem Štefanová, odkud vedou dvě turistické cesty směrem k našemu cíli. Po krátké debatě se s kamarádkou vydáváme přes Jánošíkovy diery na sedlo Medzirozsutce. Tato cesta je o něco málo delší, ale o to více nám nabídně zážitků. Probíhá poslední kontrola, jestli máme všechno sbaleno, a můžeme vyrazit. Po chvíli chůze opouštíme žlutou turistickou značku a zbytek cesty k odpočinkovému místu na Podžiaru dojdeme po polní cestě, která nám naskytne krásné rozhledy na celou Vrátnou dolinu a okolní kopce. Přicházíme k chaloupce na Podžiaru kde se to v letní sezoně hemží turisty, ale dnes na konci února zde není ani

živáčka. Neodpočíváme a za chaloupkou odbočujeme doprava na modrou turistickou značku a po pár metrech vstupujeme do Horních dier.

Po přejití prvních mostecků a vodopádů velím k nazutí horolezeckých maček, protože na naší cestě budeme muset překonat nejen zledovatělý úsek a bezpečí máme na prvním místě. Překonáváme úseky, které jsou zabezpečeny žebříky a řetězy, na zledovatělých úsecích jsme rádi, že se hroty maček zapichují do ledu a my můžeme klidným krokem postupovat dále. Po dvou hodinách chůze se ocitáme na sedle Medzirozsutce, kde se lehce posilujeme před závěrečným výstupem. Teď nás až

k vrcholu povede červené značení, které lemují celý hřeben Malé Fatry. Po několika výživných výškových metrech se nám mezi stromy naskytne první nádherné výhledy jak na Malý Rozsutec, tak na celé okolí, kde v dále jde pozorovat silueta Vysokých Tater. Po několika minutách vycházíme z pásma lesa a začíná pro mne ta krásnější, ale o dosti nebezpečnější část našeho putování. Je třeba v tomto úseku vyměnit trekingové hole za cepín, jelikož zimní cesta v několika místech nekopíruje letní značení. Rozvážnějším krokem ukrajujeme výškové metry a kocháme se výhledy na zasněžené vrcholy Malé Fatry. Některé úseky nám na klidu nepřidávají, neboť je

to jeden velký ledový chodník, který lemují prudké srázy Rozsutce. S respektem a opatrností to zvládáme a před námi je poslední náročný úsek, kde v létě je cesta zabezpečena řetězy. Dnes je tu pouze vyšlapaná velmi úzká cestička, kde je třeba stoprocentní soustředěnosti. Zvládli jsme to a máme vrcholový kříž na dohled. Na vrchol Velkého Rozsutce přicházíme v pravý okamžik, kdy zapadá slunce na obzoru, a my si užíváme tu krásu, kterou nám tohle divadlo může nabídnout. Vyfotíme pár památečních fotografií a můžeme se vydat na zbytek náročné cesty dolů. Ještě nemáme vyhráno. Cestu z hory si volíme po červené značce do sedla Medzi-



Foto: Jakub Navrátil

holie, poněvadž je kratší a nechce se nám potmě vracet nazpět tou samou cestou. Nasazujeme si čelovky a pomalíčku začínáme sestupovat do sedla. Za svitu světla z čelovky se po hodině ocitáme v sedle a zde opouštíme červené značení, které dál vede na hřeben Malé Fatry, a napojujeme se na zelenou značku, která nás dovede až do obce Štefanová, kde nás bude čekat zasloužená odměna v podobě vydatné večere a jednoho oroseného piva.

Jakub Navrátil

TIRÁŽ