



Way of Life!

IGNIS

Nový úhel pohledu

4x4
ALLGRIP

ZPRAVODAJ

koncernu MEDIS

č. 2/ červen 2018/ ročník XXIV



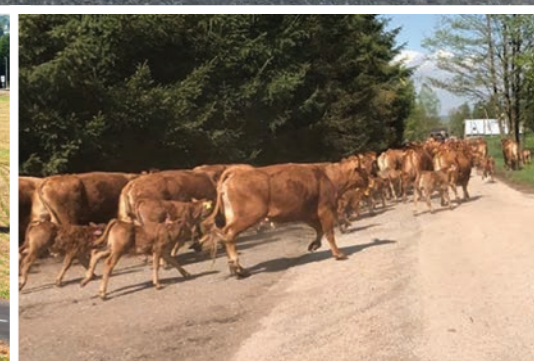
Kompaktní crossover 4x4

- pohon ALLGRIP Auto 4x4
- asistent prokluzu kol Grip Control
- asistent rozjezdu do kopce HHC
- asistent sjíždění svahu HDC
- autonomní brzdění RBS
- LED světlomety
- SUZUKI Smartphone audio s navigací a parkovací kamerou

www.suzuki.cz

od **253.300 Kč**

Suzuki Ignis 1.2 DUALJET emise CO₂ 104 g/km, kombinovaná spotřeba 4,6 l/100 km. Fotografie je pouze ilustrativní.



REGINA, a. s. autorizovaný prodej a servis Suzuki

Bří. Štefanů 492, Hradec Králové, mob.: 724 733 950, prodej.suzuki@autoregina.cz, www.autoregina.cz

Slovo generálního ředitele koncernu MEDIS

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

s konstatováním, že se neodvratně blíží pololetí roku 2018, přijímáte několik názorů, stanovisek a myšlenek, které mě v souvislosti s činnostmi, jimiž se zabývá a prezentuje koncern MEDIS, napadají.

Česká ekonomika hlásí meziroční růst 4,5 %, zaměstnanost je o 1,7 % vyšší než ve stejném období loňského roku. Co dodat, republika i nám se daří ekonomicky dobře. Snad lze jen doplnit, že součástí dobrého pocitu bývají i další důležitá témata. Myslím tím politickou stabilitu, korektnost v lidských vztazích, životní spokojenost a především zdraví. Víím, o čem hovořím.

Měl jsem spoustu času (pokud se to o měsíci na lůžku bez možnosti pohybu dá říci) přemýšlet nejenom o svém soukromí, ale také o smyslu naší práce, o lidech, se kterými sdílíme svoji profesi. O smyslu společného tlaku na dobré výsledky a výkony firem v koncernu MEDIS. O tom, v čem jsou naše přednosti i o tom, co nám chybí.

Naší povinností je kompetentně předvídat, kam společnost míří, co jsou schopny v dalším období vytvořit, jak se chová prostředí, ve kterém se pohybují, kde je konkurence a co je možné od ní

čekat, jaké jsou možnosti výroby, obchodu a ekonomiky. Jsem si jist kompetentností vedení jednotlivých firem se tomuto tématu věnovat, určovat cíle a sledovat jejich naplňování tak, abychom mohli v příštích obdobích konstatovat spokojenost s úplným využitím kapacit na bázi obchodní naplněnosti s maximální přidanou hodnotou.

Kdo nic nedělá, nic nezkaží. Za úspěchem se skrývá spousta dřiny a tvrdé práce, často se objevují i problémy. Ale je třeba si uvědomit, že každý problém skýtá vždy i příležitost k novému pohledu a přístupu k věci. Prioritou vedení koncernu je vytvářet ucelený soubor opatření, která vedou k aktivnějšímu přístupu všech zúčastněných k řešení jednotlivých problémů. V první řadě se jim snažíme předcházet a pokud vzniknou, prioritou je reagovat na ně pružně a rychle s poučením, že v budoucnu jim lze předjet.

Často se mluví o sounáležitosti a týmové odpovědnosti za svěřené úkoly. A co osobní zodpovědnost? Nesmíme na ni zapomínat, ta je pilířem té týmové, jednotlivce se nemůže schovávat za ostatní. Každý má svůj díl na společném koláči. A já mimo to považuji za důležitý fakt také to, abyste co možná nejčastěji odcházeli domů s pocitem naplnění Vašich představ o smysluplné práci, která Vám přináší radost a uspokojení. Tlak

na výkon, typický pro naši současnou dobu, který je na nás všechny přenášen, lze účinně odrazit přesvědčením, že dělám vše pro to, aby s mojí činností byl spokojen můj zaměstnavatel, a mám vnitřní pocit kvalitně a profesionálně odvedené práce. Především si je však třeba uvědomit, že máme společné cíle a vize, a že pro jejich naplnění je nutný maximální výkon každého z nás.

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

blíží se období hlavní výrobně-stavební sezóny většiny společností koncernu. Přeji vám hodně úspěchů ve vašich činnostech, a protože je toto období i časem dovolených a načerpávání nových sil v dlouhých letních dnech, tak také pohodu, klid a především zdraví.



Ing. Petr Dohnálek
generální ředitel
koncernu MEDIS

Rychlé spojení mezi Libercem a Jabloncem



Za účasti významných hostů byla v pátek 1. června 2018 do předčasného užívání předána stavba I/14 Kunratic – Jablonec nad Nisou, která výrazně zkrátila cestu mezi Libercem a Jabloncem nebo Jabloncem a Libercem? Tradiční rivalita mezi oběma městy jde v tomto případě stranou. „Člověk neznalý místních souvislostí by se možná divil, kolik radosti nadělá dvouapůlkilometrový úsek nové silnice,“ řekl primátor Liberce Tibor Batthyány. V souvislosti s náročnou stavbou, jejíž realizace trvala lehce přes dva roky, přiznal, že když v březnu před dvěma lety jako jeden z mnoha poklepával na základní kámen, nevěřil, že se stavba stihne včas. Cesta z Kunratic do Lukášova, po níž se jezdilo, se často protáhla

až na pár desítek minut, vedla v trase staleté silnice, po níž jezdily ještě formanské povozy s koňmi a dostavníky a současným požadavkům moderní dopravy nevyhovovala. Než ale došlo k realizaci nápadu rychlého spojení mezi Libercem a Jabloncem, uběhlo hodně času. „Někdo mi říkal, že cesta od první myšlenky k tomu, že dnes silnici otevíráme, trvala osmadvacet let,“ řekl hejtmán Libereckého kraje Martin Půta.

Výkonný ředitel společnosti M – SILNICE a.s. Ing. Zdeněk Babka při slavnostním předání náročného stavby, při níž bylo přemístěno čtvrt milionu metrů krychlových zeminy, konstatoval, že: „Z geologického hlediska to tu bylo komplikované, v průběhu stavby se musely měnit plány. Když jsme staveniště přebírali, chybělo několik stavebních povolení. Získávali jsme je během práce a poslední jsme obdrželi až letos.“ Přes všechna úskalí byla stavba předána do předčasného užívání v termínu podle dohody s libereckou správou ŘSD ČR. Konečné předání je dle smlouvy v listopadu letošního roku. Otevření silnice okomentoval také generální ředitel ŘSD ČR Jan Kroupa: „Dnes zprovozněná přeložka znamená výrazné zkvalitnění dopravního spojení mezi Libercem a Jabloncem nad Nisou. Nová komunikace totiž převezme dopravu ze silnice III/29024 a z části i ze stávající I/14. Tím bude umožněno komfortnější spojení nejen Liberce s Jabloncem nad Nisou, ale i oblasti Krkonoš ze severozápadní části republiky.“

Zpravodaj přinášel čtenářům po celou dobu výstavby informace o jejím průběhu, tak jenom na závěr shrňme fakta. Stavba byla spolufinancovaná v rámci Operačního programu Doprava 2014 - 2020 z Evropského fondu pro regionální rozvoj a vyšla na 296,5 mil. Kč bez DPH. Ředitelem výstavby byl do března letošního roku Ing. Jan Wohlmuth. Délka hlavní trasy činí 2 610 m - kategorie S11,5/70, plocha vozovek - 32 330 m², celkový počet stavebních objektů - 62, z toho 10 komunikací včetně hlavní trasy, kruhového objezdu a dvou křižovatek, 3 mostní objekty, 7 opěrných stěn a armovaných svahů,



cována v rámci Operačního programu Doprava 2014 - 2020 z Evropského fondu pro regionální rozvoj a vyšla na 296,5 mil. Kč bez DPH. Ředitelem výstavby byl do března letošního roku Ing. Jan Wohlmuth. Délka hlavní trasy činí 2 610 m - kategorie S11,5/70, plocha vozovek - 32 330 m², celkový počet stavebních objektů - 62, z toho 10 komunikací včetně hlavní trasy, kruhového objezdu a dvou křižovatek, 3 mostní objekty, 7 opěrných stěn a armovaných svahů,

7 protihlukových stěn. Bylo provedeno 123 dlonových odstřelů, 10 presplitových odstřelů, průměrná spotřeba trhaviny činila cca 14.900 kg. Bylo rozpočteno cca 36.000 m³ a provedeno cca 12 500 vrtů. Na výstavbě se podílely oblastní závody SEVER a MOSTY A SPECIÁLNÍ STAVBY.

Jako první se po slavnostním přestřižení pásky po novém úseku silnice projeli jablonečtí hasiči se svojí naleštěnou Pragovkou a po nich následovali natěšení řidiči, kteří jistě ocení nejenom zrychlené dopravní spojení mezi Libercem a Jabloncem, ale také zvýšení bezpečnosti provozu.

■ IrBu



Při realizaci unikátního projektu Hraběnka v Jilemnici

radil i trenér biatlonové reprezentace



Minulé číslo Zpravodaje již o průběhu výstavby volnočasového areálu Hraběnka v Jilemnici informovalo. Od prvních myšlenek až ke slavnostnímu křtu v sobotu 26. května, který byl spojen s oslavami 50 let existence jilemnického biatlonového oddílu, uběhlo šestnáct let. Modernizace volnočasového areálu a výstavba biatlonové střelnice se plánovala dlouho. „Rekonstrukce se povedla bezvadně. Můžeme se pyšnit areálem v místě, které nám přineslo spoustu reprezentantů,“ zdůraznil prezident Českého svazu biatlonu Jiří Hamza. „Jilemnice znamená pro biatlon jednu z nejdůležitějších destinací. Je proto dobře, že má konečně důstojné zázemí. Věřím, že bude fungo-

vat stejně dobře pro sportovce i veřejnost jako areál v Novém Městě na Moravě,“ dodal.

Biatlonové terče pro střelnici na Hraběnce vyráběla ve Finsku společnost Marka Kurvinena. Loni v listopadu přijel instalovat systém do Jilemnice. „Jsou vyrobené z jemné švédské oceli. Materiál jsme pečlivě vybírali,“ řekl finský expert. Jeho terče jsou cílem biatlonistů ve Skandinávii, Kanadě i USA. Mířili na ně i při letošní olympiádě v Jižní Koreji.

Architektonický ateliér TENET z Trutnova pracoval na projektu od roku 2012, na přípravě se podílela celá řada odborníků, konkrétně při návrhu střelnice ateliér úzce spolupracoval se současným trenérem biatlonové reprezentace a bývalým reprezentantem Zdeňkem Vítkem, který je z Jilemnice a který sděloval představy a požadavky budoucích uživatelů střelnice.

Areál je umístěn v lese nedaleko Jilemnice a tato jeho poloha je jeho velkou předností. Zároveň však byla i nevýhodou, protože bylo potřeba část lesa vykácet. Jiná poloha ale od počátku nebyla možná, neboť všesportovní areál byl pevnou součástí platného územního plánu města Jilem-

nice. A navíc komunikaci bylo nutné projektovat tak, aby umožnila užívání těžkou lesní a zemědělskou technikou. Výstavba biatlonové střelnice si vyžádala snížení terénu v některých místech o více než dva metry.

Náročná stavba za 76 milionů korun měla i své komplikace související s financováním stavby a také s jílovitým podložím, které bylo nutno v průběhu výstavby upravovat. OZ SEVER společnosti M – SILNICE se zhostil výstavby zodpovědně a se ctí. Stavbu pod vedením pana Jakuba Stuchlíka odevzdal v nejvyšší kvalitě ve stanoveném termínu a stavba je výbornou referencí pro společnost v této oblasti činnosti.



Areál bude jistě přínosem nejenom pro občany Jilemnice a celého regionu, ale i širokou veřejnost a přispěje k výchově dalších olympijských medailistů, jejichž vzorem budou místní odchovanci Jaroslav Soukup a Veronika Vítková. Toto přání vyslovil předseda jilemnického biatlonového klubu Jan Sucharda.

Až budete mít cestu do Krkonoš, nenechte si návštěvu všesportovního areálu ujít.

■ IrBu

ČDS&T 2017

Již patnáct let přibližuje soutěž Česká dopravní stavba a technologie rozvoj dopravního stavitelství v České republice odborné i laické veřejnosti. Do letošního tak trochu jubilejního ročníku společnost M – SILNICE a.s. přihlásila dvě významné stavby dokončené v minulém roce.

A to stavbu I/37 Pardubice – Trojice, II. Etapa, která výrazně přispěla ke zvýšení komfortu plynulosti, rychlosti a bezpečnosti při průjezdu Pardubicemi. Druhou nominovanou byla stavba Vrchlabí – Labské nábreží, která představovala zajímavou práci ve východní části centra města na levém břehu Labe.

Betlémská kaple v Praze 14. června opět propůjčila svoje prostory vyhlášení výsledků soutěže. A M – SILNICE a.s. uspěly. Stavba I/37 Pardubice – Trojice, II. Etapa získala hned dvě ocenění. V kategorii A1.1 Silniční a dálniční stavby do 150 mil. Kč obdržela Cenu Poslanecké sněmovny. Stavba zahrnující rozšíření komunikace I/37, vybudování 2 mostů přes železniční trať, stezky pro pěší a cyklisty získala ještě cenu

odborného stavebního magazínu Skypaper. Ceny za společnost M – SILNICE přebíral Ing. Petr Hrančík, výrobní ředitel společnosti, slavnostních okamžiků se účastnil i ředitel výstavby oceněné stavby Petr Urválek, který na tak velké stavbě získal odborné ostruhy, spoustu zkušeností a znalostí, jež využije při řízení dalších staveb vedených oblastním závodem MOSTY A SPECIÁLNÍ STAVBY.

Nedílnou součástí tradiční dopravní soutěže je i studentská kategorie, která hodnotí nejlepší ročníkové, bakalářské a diplomové práce z oboru doprava a dopravní stavitelství. M – SILNICE patří mezi jedny z patronů této soutěže, která má podpořit zájem mladých lidí o studium technických oborů s cílem



připravit nastupující generaci odborníků na Průmysl 4.0. Účast v této kategorii umožňuje i úzké propojení teorie s praxí, které je prospěšné pro obě strany, jak pro studenty, ale také pro firmy jakožto potenciální zaměstnavatele. V době, kdy se nedostává kvalifikovaných odborníků, je to jistě také cesta, jak podpořit motivaci studentů realizovat se v daném oboru.

■ IrBu

Cyklostezka mechu a perníku startuje

Hradec Králové a jeho okolí láká svou příznivou zeměpisnou polohou k tomu, aby byly nejenom příroda a další různé zajímavosti poznávány ze sedla zdravého dopravního prostředku. A proto... příznivci a milovníci cyklistiky radujte se. „Cyklostezka Hradec Králové – Pardubice: Stezka mechu a perníku – Trasa přes slepé rameno“ začíná. Téměř pětakilometrový úsek je dílčí součástí mezinárodního záměru vedení cyklostezky podél řeky Labe od jejího pramene až po Hamburk a přímo navazuje na systém cyklostezek města Hradec Králové. Zároveň je součástí souboru staveb „Cyklostezka Hradec Králové – Pardubice: Stezka mechu a perníku“, která má propojit obě města přes obce, které jsou na jejich spojnicích, tj. Vysokou nad Labem, Opatovice nad Labem, Bukovinu nad Labem, Dříteč, Němčice, Ráby, Staré Hradiště, jež za účelem realizace stavby cyklostezky jako celku založily Svazek obcí.



že se téměř nezmění ráz širšího porostu a citlivě ji zasadili do krajiny.

Stavebně zajímavou součástí cyklostezky bude lávka přes slepé rameno Labe s roztomilým názvem Jesípek, který se nachází na začátku trasy v již zmiňované městské části Třebeš. V místě křížení je dno koryta slepého ramena, které má přírodní břehy, cca 4 metry pod úrovní přilehlého terénu. Lávka pro pěší a cyklisty s ocelovou obloukovou konstrukcí s dolní spráženou ocelobetonovou mostovkou umožní i přejezd jednotlivého vozidla o hmotnosti 12 tun. Spodní stavba lávky bude monolitická železobetonová založená na železobetonových vrтанých pilotách. Na lávku budou navazovat elegantní oboustranné nájezdy s gabionovými zdmi z lomového kamene.

Oblastní závod SEVER provoz Hradec Králové společnosti M – SILNICE a.s. má na realizaci stavby 200 dní, povede ji mladý ale již zkušený a ostřílený stavbyvedoucí Ing. Ondřej Koza.

Základní kámen bude slavnostně poklepan 21. června 2018 ve Vysoké nad Labem. Hotovo by mělo být v prosinci letošního roku.

Abyste si mohli vytvořit ucelenou představu o trase celé cyklostezky vedoucí z Hradce Králové do Pardubic, ve zkratce přiblížíme i další úseky.

Druhý úsek bude propojovat jez u Vysoké s Opatovicemi nad Labem. Trasa je vedena po mostu, za kterým je stočena doleva směrem k lesu a následně poběží podél horkovodu směrem k podjezdu do obce Opatovice, kde se napojí na místní komunikaci.

Právě zde začíná třetí nejdelší úsek trasy Opatovice nad Labem - Dříteč. Samotný úsek je veden z Opatovic za elektrárnu s přemostěním zpět na levý břeh u elektrárenského mostu a následně dolů podél řeky do obce Dříteč. Právě přemostění za elektrárnou bude vytvářet nové cyklistické propojení břehů v tomto nejdelším úseku trasy.

Nejkratší etapa je spojnice obcí Dříteč a Němčice, která v sobě nicméně obsahuje i přípravu na nové cyklistické přemostění níže po proudu pod stávajícím mostem. Toto bezmála 1 km dlouhé propojení obcí je vedeno od čistírny odpadních vod v Dříteči podél řeky směrem ke stávajícímu kamennému mostu přes Labe. Dále pokračuje po stávající silnici k Obecnímu úřadu v Němčicích, odkud je nově navrženo cyklistické propojení směrem k hradu Kunětická hora a ukončeno u stávající restaurace pod hradem.

Nezbývá než se těšit na to, až bude celá trasa k dispozici cykloturistům, kteří ji budou jistě hojně využívat. Ale stezka není určena jenom jim, je navržena i pro in line bruslaře a v zimě bude k dispozici pro běžkaře.

Technická data lávky přes Jesípek

Délka přemostění	49,88 m
Délka mostu	76,57 m
Rozpětí mostního pole	50,48 m
Šířka mostu	5,34 m
Výška mostu nad terénem	4,61 m
Plocha nosné konstrukce	186,3 m ²

■ IrBu

Čeká Hradec prázdninový dopravní kolaps?

Řidiči se budou muset obrnit trpělivostí

Řidiči v Hradci Králové se budou muset od poloviny června obrnit trpělivostí, neboť bude probíhat rekonstrukce okružní křižovatky Brněnská a jejích větvi na silnicích I/31 a I/35 na frekventované části Gočárova okruhu. Obě silnice tvoří páteřní komunikace pro místní i tranzitní dopravu a jsou výrazně dopravně zatížené. Oblastní závod SEVER společnosti M – SILNICE a.s. provede celoplošnou opravu stávající podkladní vrstvy technologií recyklace za studena na místě s následnou pokládkou nových asfaltových vrstev. Celková doba výstavby je plánována na 5 měsíců s tím, že proběhne v několika etapách. Oprava vlastní křižovatky musí být realizována přes prázdninové měsíce a se začátkem školního roku mají naši silničáři v této části hlásit hotovo.

Stavba se nachází v místě s velkým množstvím inženýrských sítí a jejich ochranných pásem a bude probíhat za provozu. Individuální automobilová doprava bude odkloněna na objízdovou trasu, nákladní doprava a hromadná doprava bude vedena přes stavbu. Objížďky povedou přes Třebeš, Moravské Předměstí nebo Malšovice. Doprava bude na některých místech řízena semaforem. Na křižovatce Palachovy a Brněnské by měl navíc vzniknout provizorní kruhový objezd.

Stavbu náročnou na koordinaci činností, a navíc ostře sledovanou veřejností, povede zkušený a osvědčený stavbyvedoucí pan Ing. Petr Kubíček. Opravy křižovatky Na Kotli vyjdou na necelých 57 milionů korun bez DPH.

■ IrBu



Obchvat, kam se podívám

OZ JIH dokončuje obchvat Strakonice, ale co dál?



Není to tak dávno, co jsem do Zpravodaje psal článek, ve kterém jsem Vám představoval doposud nejvýznamnější zakázku OZ JIH, která je obecně známá jako obchvat Strakonice, resp. dostavba silnice I/22. Neuběhlo mnoho času, přesněji řečeno jsme si přečetli tři Zpravodaje a o zakázce nyní píšou znovu. Tentokrát však ne proto, abych Vám ji opět představil, ale ve spojitosti s tím, že se velmi rychle blíží předpokládaný konec výstavby a kapacity naše i našich obchodních partnerů, kteří nám se zakázkou pomáhají, se napínají právě na jih Čech.

A kolik času že nám zbývá? Na základní kámen jsme poklepli na začátku loňského března a první řidiči by se měli svést po hotové komunikaci koncem září letošního roku. S dokončením zakázky nám významně pomůže náš nový přírůstek, finišer Dynapac, který u naší pokládky začal sloužit doslova před pár dny. Po zprovoznění komunikace nám zbydou k dobru ještě další čtyři měsíce, které využijeme na veškeré dokončovací práce podél celé hlavní trasy. A jak to

tedy se stavbou vypadá? Kromě toho, že čilý stavební ruch ať už pozitivně nebo negativně ovliv-



ňuje téměř každého, kdo v téměř pětadvaceti-tisícovém městě žije nebo jím jen projíždí, tak celou zakázku drží od zimy pevně ve svých otěžích zkušený tým v čele s Karlem Fulíkem jako ředitelem výstavby, kterému sekunduje hlavní stavbyvedoucí Luděk Zemen včetně neutuchající podpory celého týmu v jejich zádech. Zakázku jsme totiž od druhého společníka ke konci zimy kompletně převzali a nově ji tak dokončujeme zcela v režii naší společnosti. Pochopitelně jsme si vědomi toho, že nám tato skutečnost nejen dává volnější ruce pro hladké dokončení celé zakázky bez komplikovaných a zdlouhavých jednání se společníkem, ale také pro nás znamená více zodpovědnosti bez možnosti svalovat vinu za jakékoliv pochybení na někoho jiného. Pevně však věřím, že tým zakázku včas a ve vysoké kvalitě zvládne tak, jak je pro naši společnost obvyklé.

Vězte však, že po skončení této zakázky naše hojná a viditelná účast v jižních Čechách nepomine, naopak se nám povedlo vytrvalou a náročnou obchodní činností v uplynulých měsících vyhrát další obchvat, a to konkrétně města Chýnov ležícího v blízkosti Tábora, který protíná silnice I/19, za cenu přesahující 261 milionů korun bez DPH. V současné době čekáme na vyhodnocení zakázky a následně nás zaměstná proces uzavření smlouvy, přičemž pokud vše dopadne tak, jak očekáváme, poprvé bychom měli takřkajíc kopnout do země letos na podzim. Nerad bych však předbíhal a tuto zakázku Vám pravděpodobně blíže představím v některém z následujících vydání Zpravodaje. Jak je mým dobrým zvykem, závěrem si tradičně dovolím Vám všem popřát hezké léto zalité sluncem a hřejivým pocitem dobře vykonané práce v rozjeté stavební sezóně.

■ Ing. Jaroslav Kašpar
vedoucí obchodně technického oddělení
M – SILNICE a.s.
OZ JIH

Na Vysočině po novém koberci

Stavba silnice „I/37 Žďár nad Sázavou – Ostrov nad Oslavou“ je akcí, kterou realizoval oblastní závod STŘED společně s oblastním závodem MOSTY A SPECIÁLNÍ STAVBY pro ŘSD ČR.

Předmětem stavby byla souvislá oprava komunikace silnice I. třídy v délce téměř 7 km. Provedení stavby bylo rozděleno do pěti dílčích úseků obnovy živичného krytu a jednoho objektu rekonstrukce mostu ev. č. 37 – 052 přes řeku Oslava.

Stavba byla zahájena v polovině července 2017 a práce byly ukončeny v měsíci červnu 2018.



Realizace opravy probíhala vždy po úsecích a po polovinách za plného provozu, a proto bylo nutné provoz řídit světelnou signalizací. V kritických měsících, kdy práce probíhaly i na čtyřech úsecích najednou, to jistě bylo pro řidiče čekající na semaforech dosti náročné.

V extravilánových úsecích byla provedena obnova vozovkového souvrství, čištění, zpevnění a úprava krajnic, silničních příkopů a dále čištění a rekonstrukce propustků.

V intravilánu v obcích Vatín a Sazomín byla provedena obnova krytu z asfaltového betonu a obnova podkladních vrstev metodou recyklace původních vrstev na místě za studena. Součástí byla také nezbytná oprava přilehlých chodníků.



Oprava mostu, kterou realizoval OZ MOSTY A SPECIÁLNÍ STAVBY, spočívala ve vybudování mostního provizoria, zbourání starého mostu a vybudování mostu nového celkové šířky 11,00 m. Doprava byla po dobu výstavby mostu řízena rovněž světelnou signalizací.

Celková hodnota díla činila téměř 60 mil. Kč, dohromady bylo položeno více jak 22 tis. tun obalovaných směsí na ploše téměř 70 tis. m².

■ Karel Bratřovský
stavbyvedoucí
M – SILNICE a.s.
OZ STŘED

V soutěžích OZ STŘED společnosti M - SILNICE zabodoval

V pořadí osmý ročník soutěže Nejzdařilejší stavba silničního hospodářství v Pardubickém kraji za roky 2016 – 2017 měl v nominaci i stavbu, kterou realizovala společnost M – SILNICE a.s. Odborná komise ve dvou kolech hodnocení vybírala nejlepší projekty ve čtyřech soutěžních kategoriích.

Slavnostní ceremoniál se uskutečnil 9. května 2018 v Rytířských sálech pardubického zámku a sešli se na něm nejen zástupci investora stavby, tedy Pardubického kraje, ale především dodavatelé a projektanti. „Pokud se bavíme o nejzdařilejších stavbách silničního hospodářství v Pardubickém kraji, tak to ve skutečnosti znamená, že se staví. A to je potřeba zdůraznit. Jsem velmi rád, že vnímáme toto setkání jako oslavu a chci věřit, že kraje budou i nadále součástí dotační politiky státu. Přestože se situace v poslední době hodně zlepšila, čeká nás ještě hodně práce,“ řekl při zahájení slavnostního vyhlášení hejtman Pardubického kraje Martin Ne-

tolický a připomněl i skutečnost, že podfinancovanost silniční sítě v regionech je za posledních 20 – 30 let velká a stát by měl zajistit systémové příspěvky pro regiony.

V letech 2016 – 2017 Pardubický kraj realizoval téměř 70 staveb, do samotné soutěže jich bylo nominováno devětadvacet. M – SILNICE a.s. se umístily v III. kategorii NEJZDAŘILEJŠÍ MOSTNÍ A UMĚLÁ STAVBA na druhém místě. Stavbyvedoucí, který úspěšnou stavbu vedl, byl Josef Rezníček z OZ STŘED.



Další ocenění získaly M – SILNICE v soutěži Žít krajínou 2017, kterou vyhlašuje Státní pozemkový úřad. Ceny již 11. ročníku soutěže byly předány ve čtvrtek 3. května v Hlavním sále Senátu PČR. Jejím úkolem je vybírat nejlepší mokřady, nádrže, polní cesty, biokoridory, biocentra a další takzvaná společná zařízení, která vznikají v rámci pozemkových úprav. Letos se soutěžilo ve dvou kategoriích: zelená a dopravní infrastruktura (prvky ÚSES, opatření ke zpřístupnění pozemků) a tvorba a ochrana krajiny (protierozní a vodohospodářská opatření).

Kvalitní práce OZ STŘED byla oceněna v I. kategorii Zelená a dopravní infrastruktura. Porotu zaujala Polní cesta HC 8 v katastrálním území Vlčnov u Chrudimi.

■ IrBu

Realizácia viacerých zaujímavých mostných stavieb

Rok 2018 sa vyvíja pre našu spoločnosť veľmi priaznivo. Hneď od jeho začiatku sme zaznamenali intenzívny nástup na nosných vodohospodárskych stavbách „Agglomerácia Hriňová – Kanalizácia a ČOV“ a „Vybudovanie kanalizácie v aglomerácii obcí Podolie a Očkov“, ktoré popri ďalších menších zákazkách generujú vynikajúce plnenie hospodárskeho plánu dosiaľ na rekordnej úrovni v hodnotení prvých kvartálov všetkých doterajších hospodárskych rokov.

Popri pozitívnom vývoji v oblasti výroby je potešiteľná aj úspešná obchodná činnosť, v rámci ktorej sa nám podarilo získať viacero zákaziek zo segmentu pozemného a mostného staviteľstva. Predovšetkým mesiac apríl znamenal pre nás začiatok rušného obdobia, keď sme v priebehu krátko času prevzali stavenisko a začali realizáciu súčasne až na troch mostných stavbách.

Najnáročnejšou a zároveň verejnou najviac sledovanou zákazkou je stavba „Zosilnenie nosnej konštrukcie mosta evč. D2-068 nad diaľnicou D2 Sekule“. Existujúci most umiestnený nad diaľnicou D2 neďaleko hraníc s Českou republikou pozostáva z troch polí s celkovou

ti zníženia svetlej výšky nad telesom diaľnice nebolo možné predpínaciu výstuž s deviatormi umiestniť klasickým spôsobom externe pod mostovkou. Naša spoločnosť spoločne s materskou spoločnosťou M – SILNICE a.s. zabezpečuje komplexnú realizáciu tejto zákazky v pozícií hlavného zhotoviteľa pre dôležitého investora – Národnú diaľničnú spoločnosť, a.s. Stavba postupuje v zmysle dohodnutého harmonogramu za prísnych bezpečnostných podmienok pri zachovaní nepretržitej prevádzky na diaľnici v oboch jazdných pruhoch, kvôli čomu bolo nutné zvoliť náročné technologické postupy jednotlivých stavebných prác. Búracie práce mostnej rímsy ako aj odvodňovacieho žlabu

mikropilotách, zhotovuje sa kompletná nová mostná oceľobetónová spriahnutá konštrukcia vrátane vozovky a mostného zvršku. Súčasťou stavby je tiež úprava miestnej komunikácie v bezprostredných úsekoch pri moste.

Podobnou zákazkou hoci menšieho rozsahu je tretia mostná stavba „Rekonštrukcia mostného objektu na Košovskej ceste“ – objekt „Lávka“ v meste Prievidza, ktorá pozostáva z komplexnej rekonštrukcie lávky pre peších s dĺžkou 27,5 m ponad riekou Handlovka, pri ktorej sa vymieňa celá mostovka umiestnená na jednom masívnom predpäťom betónovom nosníku.



dĺžkou premostenia 73,6 m, pričom celková dĺžka mosta je 109,4 m. Nosnú konštrukciu tvoria predpäť nosníky s priezrom v tvare písmena I so zmonolitnými spodnými pásnicami vytvárajúcimi tak uzavreté medzikomorové priestory a hornou železobetónovou spriahovacou doskou. Most budovaný v 70. rokoch 20. storočia vykazuje zvýšené deformácie a výrazný pokles únosnosti, čo si neodkladne vyžaduje jeho zosilnenie. Navrhované riešenie predstavuje rekonštrukciu tohto diaľničného nadjazdu so zosilnením mostnej konštrukcie formou externej výstuže vedenej pomocou deviatorov v komorách medzi prefabrikovanými nosníkmi, nakoľko kvôli nemož-

boli realizované šetrným spôsobom v krátkych taktach nad ochrannou konštrukciou rímsového vozíka. Zameranie, diagnostika existujúcej konštrukcie, montáž deviatorov a predpínacej výstuže sa vykonáva vo veľmi stiesnených priestoroch viacerých dlhých pozdĺžnych komôr medzi mostnými nosníkmi, ktoré bolo potrebné sprístupniť vybúraním mostných priečnikov na oboch koncoch mosta. Pri finálnych prácach je naplánované aj využitie kapacity finišerovej čaty závodu MORAVA materskej spoločnosti M – SILNICE a.s., ktorý zabezpečí pokládku asfaltových vrstiev z vlastnej, resp. spoločnej obaľovačky asfaltových zmesí (Jihomoravská obalovna s.r.o.) umiestnenej v Rajhradiciach v Českej republike v komfortnom dosahu k predmetnej stavbe.

Vďaka uvedeným mostným stavbám môže naša spoločnosť naplno rozvinúť svoju činnosť v mostnom staviteľstve, ktoré predstavuje pre nás tradičné stavebné odvetvie v rámci nášho prioritného zamerania na dopravnú inžinierske stavby. Zároveň je príležitosťou pre uplatnenie a rozvíjanie našich odborných, technických a personálnych kapacít ako aj zaujímavou výzvou a novou skúsenosťou v rozširujúcom portfóliu referenčných zákaziek.

■ Ing. Milan Čuraj, PhD.
riaditeľ spoločnosti
M – SILNICE SK s.r.o.



Zaujímavou mostnou zákazkou iného charakteru je aj stavba „Rekonštrukcia mosta - Čierny Balog, Krám“ na strednom Slovensku v regióne Horehronie. Predstavuje komplexnú rekonštrukciu oceľobetónového mosta s dĺžkou 25,0 m na miestnej komunikácii ponad miestny vodný tok Čierny Hron. V relatívne krátkom časovom intervale sa odstránila existujúca mostná konštrukcia, rozširujú sa obidve opory vrátane založenia na



ATEKO a.s. ještě více orientované na obchod

ATEKO a.s. postupně přechází do cílového stavu obchodně orientované organizační struktury. Proces změny organizační struktury byl zahájen na podzim roku 2016 vytvořením dvou obchodních jednotek, tzv. Business Units (dále jen BU).



Výstavba dálnice M11, Ljunghall, Čáslav

Od poloviny roku 2018 dochází sloučením funkce výkonného a obchodního ředitele tedy k finálnímu kroku. Tímto opatřením se sjednotí kompetence v oblasti výkonného managementu s těmi obchodními.

Hlavní motivací tohoto kroku je skutečná a dlouhodobá přidaná hodnota v obchodních vztazích. Vnímání přechodu do cílové struktury pouze jako snahu o snížení nákladů a s tím související možnost snížení cen by, dle mého názoru, byla chyba. V minulých letech si ATEKO a.s. několikrát vyzkoušelo obtížnost zakázek, které byly uzavřeny s velmi nízkou přidanou hodnotou. Snaha do budoucna je proto nacházet takové obchodní partnery, pro které bude ATEKO a.s. dodavatelem poskytujícím ve vzájemném obchodním vztahu opravdovou „added value“. A to jak technickými kompetencemi a schopností nalézt optimální řešení nejrůznějších problémů, tak důkladným projektovým řízením zakázek a orientací na dosažení pozitivního výsledku. Důležité je také poradenství v oblasti přípravy investičních záměrů, přípravy projektové dokumentace, získávání stanovisek orgánů státní správy a stavebního

povolení, výběru dodavatele a vlastní realizace stavby. Zkrátka ATEKO a.s. chce a musí být stále více kompetentním a flexibilním partnerem pro investiční záměry v oblasti technologií, technologických a průmyslových staveb.

Jedná se samozřejmě o hesla, jejichž obsah musí být naplněn každodenní činností jednotlivých pracovníků. Mám však dojem, že se to v minulých letech dařilo. Společnost se tak do budoucna může opřít o výborné reference. Například v plynárenství, strojírenském nebo chemickém průmyslu má ATEKO a.s. rozhodně co nabídnout. Speciální segment výzkumných center bude zřejmě v příštích letech o něco méně aktivní, ale získané reference a technické zkušenosti jistě dobře podpoří snahy obchodníků i v ostatních segmentech.

ATEKO a.s. podniklo v minulých letech také mnoho kroků směrem k novým klientům a to nejen v ČR, ale i za hranicemi. Opatření zahrnovala vedle aktivit, které bychom mohli zařadit do skupiny „business development“, také například získání různých technických oprávnění, z nichž nejváž-

nějšími jsou certifikáty EAC pro ruský trh.

Osobně jsem vkládal velké naděje i k dalšímu rozvoji spolupráce s některými subdodavateli. To se podařilo jen částečně. Snad v tomto ohledu bude ATEKO a.s. mít větší štěstí v budoucích letech.

Došlo také k zesílení správního režie, přičemž hlavním projektem bylo aktivní zapojení ATEKO a.s. do celokernových centralizovaných činností. Zejména pak v oblasti správy majetku, IT a BOZP. S dosaženou úrovní správního režie však nikdy nemůžeme být spokojeni a musíme dále hledat možnosti, jak tyto centrální náklady držet pod kontrolou.

V prvních čtyřech měsících roku 2018 se podařilo prakticky zcela smluvně zajistit zakázkovou naplněnost na tento rok. Všem, kteří se podíleli na zasmulování obchodních případů v letošním roce, z nichž největší jsou zakázky pro Ljunghall a ČEPRO, patří velký dík.

Škarohlíd by možná poukázal na fakt, že zatímco plán výnosů BU Projektování a realizace staveb byl nasmlouván v téměř dvojnásobné výši ve srovnání s obchodními cíli stanovenými při tvorbě Obchodního plánu 2018, v oblasti zakázek pro BU Technologie a technologická zařízení zůstávají ke dni uzávěrky článku do Zpravodaje ještě některé obchodní případy ve stavu „před podpisem“. Ale skladba podaných nabídek, které by mohly být v brzké době uzavřeny, je velmi slibná.

Přeji společnosti do dalších let mnoho obchodních úspěchů a obchodních partnerů, kteří skutečně ocení přidanou hodnotu pramenící ze spolupráce s ATEKO a.s.

■ Ing. Karel Dedek
výkonný ředitel společnosti
ATEKO a.s.

Nové komodity v činnosti společnosti M – STROJÍRNY a.s.

Na začátku roku jsme na základě pověření představenstva společnosti rozšířili předmět podnikání o „Provádění staveb, jejich změn a odstraňování“. Nástupem pana Ladislava Šebka na pozici obchodního náměstka máme autorizovaného technika pro pozemní stavby, mosty a inženýrské konstrukce. V oblasti týkající se provádění staveb, jejich změn a odstraňování se chceme zaměřit na drobné opravy a rekonstrukce propustků.

Další oblastí, na kterou se chceme zaměřit, je výroba, povrchová úprava a montáž ocelových portálů dopravního značení a ocelových konstrukcí protihlukových stěn v souladu s metodickým pokynem Ministerstva dopravy ČR SJ-PK z 3. 1. 2013. V současné době máme na Oddělení jakosti ŘSD ČR předány koncepty typové dokumentace portálů dopravního značení ke kontrole a následně ke schvalovacímu řízení.

Jedná se o jednobřevnový portál pro rozpětí

12 m, 16 m a 19 m, dvoubřevnový portál pro rozpětí 15,5 m, 19 m a 24 m, jednobřevnový poloportál pro vyložení 5,5 m a 7,5 m, s výškou stojek od 5,5 do 9,5 m. Předpokládá se, že bychom měli do 30 dnů od doručení dokumentace obdržet případný požadavek na úpravu, či doplnění předané dokumentace a do tří měsíců od předání na ŘSD ČR písemně vyjádření, zda můžeme portály těchto typů používat pro nabídková řízení a následně pro realizaci na komunikacích. V případě úspěchu by to byl další krok

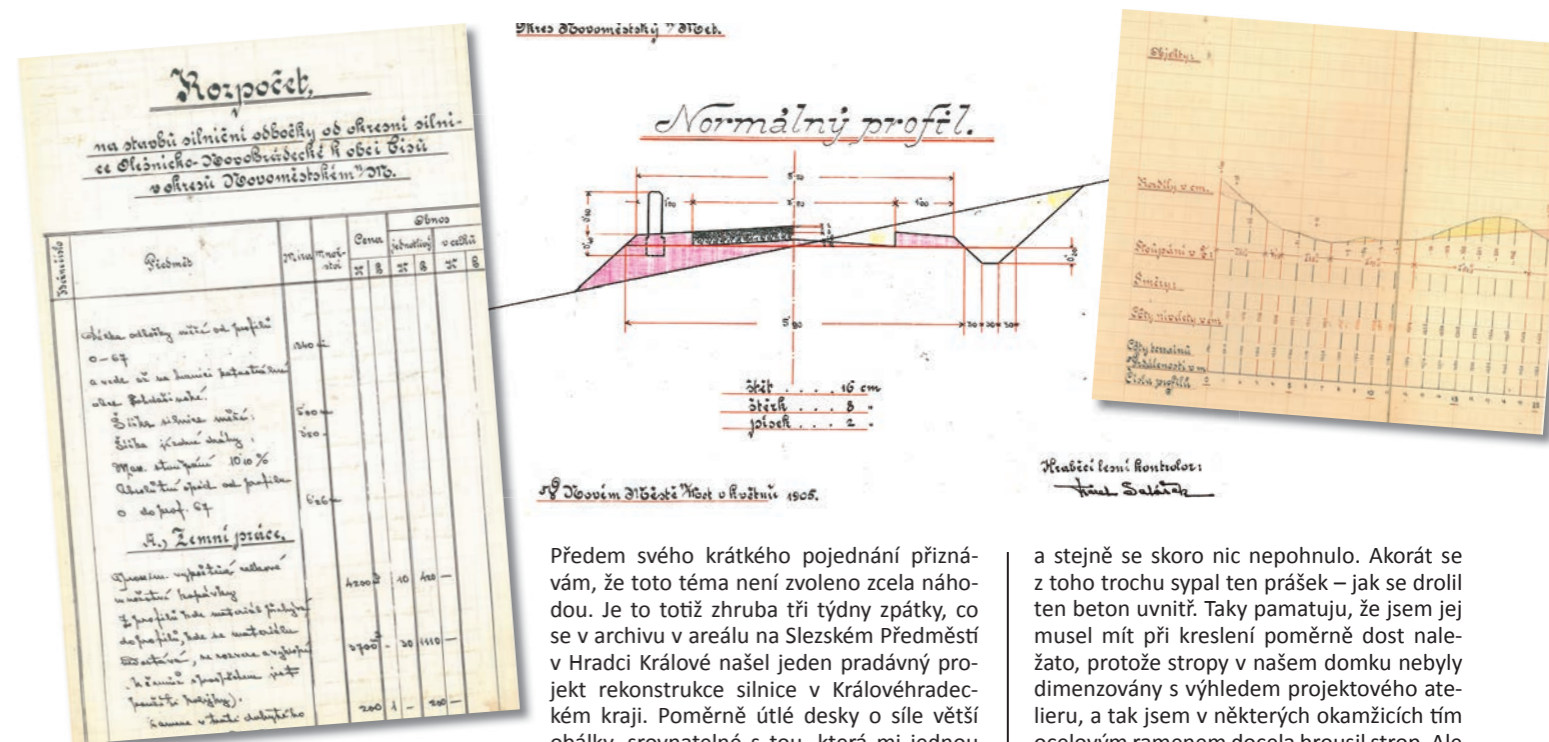


k rozšíření portfolia komodit, které naše strojírenská zakázková výroba realizuje.

■ Zdeněk Říha
ředitel společnosti
M – STROJÍRNY a.s.

Jak se projektovalo v pravěku ...

Vážení kolegové, milí čtenáři, čas plyne jako voda a než jsme se všichni nadáli, je tu „skoro“ léto, a tedy další číslo našeho firemního Zpravodaje, do kterého musím napsat vhodný a poutavý článek. Přiznávám, že doposud jsem snad nečelil tak velkému dilematu. Touha psát nové a další komentáře je veliká, avšak námětů a témat se nějak nedostává.



Předem svého krátkého pojednání přiznávám, že toto téma není zvoleno zcela náhodou. Je to totiž zhruba tři týdny zpátky, co se v archivu v areálu na Slezském Předměstí v Hradci Králové našel jeden pradávňý projekt rekonstrukce silnice v Královéhradeckém kraji. Poměrně útlé desky o síle větší obálky, srovnatelné s tou, která mi jednou za čtvrt roku přijde z Komory autorizovaných inženýrů a která je plná různých užitečných materiálů a informací zpravidla legislativní povahy, představuje kompletní projekt obsahující krásné obrázky – výkresy se skoro až krasopisným popisem, které působí na duši člověka doopravdy skoro blahodárně a při pohledu na ně vás napadá celá řada otázek. A ta úplně nejprostší je – jak podle toho mohli něco stavět, to doopravdy stačilo?

Když jsem tak tímto projektem listoval, přiznávám, sám jsem se zasníl a začal vzpomínat na doby dávno minulé. Ač stále jako poměrně mladý člověk (v době, kdy píšu tento komentář, je mi čerstvých 39 let a slavím tak poslední dekádu začínající optimistickým číslem 3), i já ještě pamatuji dobu, kdy vytvořit výkres znamenalo mít i trochu výtvarného nadání a talentu. Je pravda, že na tomto místě by mohl pohovořit určitě někdo mnohem erudovanější (vždyť i například náš pan generální ředitel, často vzpomíná na dobu, kdy jako adjunkt začínal v projekci a redisperem maloval výkres dalby), ale i já sám se slzou v oku občas vzpomínám, jaké to tehdy bylo. Třeba když jsem si do svého malého pokojíku u rodičů poprvé instaloval velké kreslicí prkno. Byl to československý Kinex formátu A0 a já ho koupil za pětistovku od jednoho kamarádova strejdy, kterému se fakt již nevešlo do paneláku. Ono se teda nevešlo ani do našeho domku, ale nemít ho? Dnes si pamatuji, jak jsem si při jeho montáži málem zlomil klíční kost, neb to ocelové rameňo vážilo asi 40 kilo a při pádu to teda vážně bolelo. Zato to betonové protizávaží byla hračka – dalo se na to postavit celou vahou

a stejně se skoro nic nepohnulo. Akorát se z toho trochu sypal ten prášek – jak se drotil ten beton uvnitř. Taky pamatuju, že jsem je musel mít při kreslení poměrně dost naležato, protože stropy v našem domku nebyly dimenzovány s výhledem projektového atelieru, a tak jsem v některých okamžicích tím ocelovým ramenem docela brousil strop. Ale byla to krása. A hlavně ohromný posun. Do té doby jsem musel všechno kreslit klasicky horizontálně na stole, kam se často nevešel ani ten vlastní papír. Kdo nikdy nekreslil v měřítku 1 : 1000 poloměrně směrového obložku o poloměru 10 000 m rukou perem na čtvrtku – nepochopí. No a teď najednou prkno – prostě paráda. Je pravda, že v době, kdy jsem takto konstruktérsky „řádl“, již „doba prken“ rychle končila a nastupovala doba kreslení na počítačích v různých kreslicích programech. Tím samozřejmě ruku v ruce i mé ruční kreslení postupně mizelo, až se z velkého kreslicího prkna stal pouze věšák a nástěnka, posléze sběr železa a z té dřevěné desky jsem, tuším, ještě něco vyrobil. Ale tím, že jsem ji osobně alespoň krátce stihnul, mám tedy určité srovnání a myslím, že mohu svůj osobní názor vyjádřit.

Takže zpět k původní otázce o několik odstavečků dříve – ano, toto doopravdy stačilo! A víte proč? Protože nebyla jiná možnost. Tím to nemyslím nijak ve zlém, spíše naopak. Bez dnešních možností kopírování (ano, i já ještě vím, co je xerox – miněno oxeroxovat) si lze jen těžko představit, že by naši předci chtěli vyrábět ručně ty tuny dokumentace, kde 26 paré (jako třeba když jsme finalizovali stavebko pro tunel Blanka) je málo. Naopak si ti naši předci vážili toho nejčennějšího – lidské práce a snažili se minimalizovat množství dokumentace tak, aby byla maximálně vypovídající, srozumitelná a přitom stručná (myslím, že by to stavebko pro Blanku odpovídající našim moderním požadavkům vyráběli ještě teď). A to je tak nějak, myslím, asi největší hendikep postupné digitalizace

a automatizace v projektování, jakkoliv jsem jejím příznivcem. Zkrátka – trochu se nám z toho postupem času vytratil „selský rozum“ a zdravé uvažování z nadhledu.

Nechci jakkoliv působit jako zpátečník (ač si to o mě kolega Ing. Petr Hájek určitě myslí, protože v Praze v jeho kanceláři mám schované stále vytyčovací tabulky klotoidické přechodnice a on se mě při každé příležitosti ptá, jestli je už doopravdy nechci vhodit), ale ruční kreslení znamenalo výrazně vyšší míru logického uvažování, neb se vám každá chyba násobila geometrickou řadou. To, co tehdy znamenalo zahodit 14 dní práce a začít znovu, dnes vyřešíte několika pohyby myši či příkazem do příkazového řádku v řádu minut. Ale asi o to více byli lidé pozorní, aby se jim takováto věc nestala.

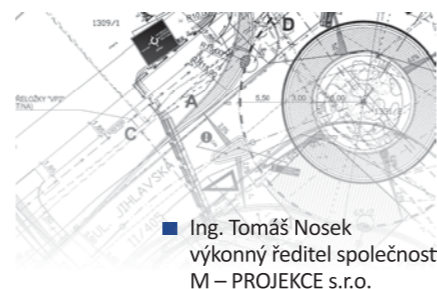
A tak nějak jsem si před těmi třemi týdny listoval tím nalezeným projektem a představoval si, jak by dneska podle této dokumentace někdo stavěl. A došel jsem k závěru, že by to šlo. Určitě by to šlo. A možná by to bylo i trochu užitečné a výchovné. Fyzikální síly se totiž za ta léta vůbec nezměnily, ta gravitační působí stále shora dolů a ta odstředivá stále směrem ven. Akorát by to možná trochu víc bolelo někde v oblasti šedé kůry mozkové. Ale to by určitě trvalo jenom chvíli.

No a tak jsem vlastně v rámci své polemiky došel k tomu závěru, že jsem rád, že jsem měl osobně možnost toto poznat a že jsem tedy jakýsi dinosaurus z pravěku projektování. Je pravda, že ani já bych dnes nechtěl znovu kreslit „v ruce“ (a to prakticky vůbec neprojektuji již skoro deset let). Tato doba je již dávno minulá a představa, že musí člověk kreslit například šroubovaný spoj s dvěma sty šrouby, kde je jeden vedle druhého zcela identický, ručně několik hodin místo několika tahů myši během pár minut, je zcela šílená. Ale na druhou stranu je to částečně i trochu škoda, že to dneska není aspoň malinko povinné (třeba na škole v rámci výuky) – ony by se potom možná některé ty oficiální úřední postupy a „procesy“ zjednodušily a usnadnily.

Tudíž abych zakončil svůj dnešní komentář nějak optimisticky a s pozitivním vyzněním a hlubokým poselstvím. Tento článek píše v rámci své krátké dovolené na břehu Lipenské přehrady a vůbec mi to nejde. Ale bych nebyl zpátečníkem obdivujícím již přežitý způsob (po vzoru již překonaného „ručního“ projektování) – píše jej sám přímo ve wordu. A to i přesto, že jsem měl hříšnou myšlenku napsat jej v ruce a poté nechat přepsat do digitální formy svojí další milou kolegyní Mgr. Ivetou Barešovou (pro změnu zkráceně

IvBa), která jej musí stejně celý zkorigovat. Ale ona by mě asi zabila (o myšlence, že bych jej namluvil do diktafonu a poté ji jej nechal přepsat, se nemá smysl zmiňovat), a i kdyby ne, tak bych si předělal spoustu práce s tím, že bych ji potom musel vysvětlovat, co které rukou napsané slovo vlastně znamená. No a tak jsem zvolil tento moderní způsob, který vlastně vyhovuje nám všem. Stejně jako to moderní „počítačové“ projektování. A to je vlastně to hlavní.

Takže pakliže jste dočetli až sem mojí krátkou jarně – letní polemiku, gratuluji vám a děkuji zároveň, třeba vám udělala radost či přinesla některé podněty k zamyšlení. Každopádně vám všem přeji krásné léto a prázdninový odpočinkový čas a těším se v budoucnu u dalších článků na shledanou.



■ Ing. Tomáš Nosek
výkonný ředitel společnosti
M – PROJEKCE s.r.o.

Tam, kde tančí s vlky

Zima na Výšině trvala nekonečně dlouho. Prožili jsme holomrazy, zimu bez sněhu, větrů bylo taky nadstandardně, prostě zimu, co sice trvá dlouho, ale Ladovým obrázkům se nepodobá. Několikrát proběhla malá sněhová kalamita, ale na výlety na běžkách to vhodné nebylo.

Důležitý je srážkový úhrn, aby došlo k naplnění hladiny spodních vod a potoky labského povodí měly koryta zaplněná vodou, aby v lesích přimrzlé zbytky sněhu plnily zdroj vody pro jarní tání. A to se stalo. Jaro mělo zpoždění, a tak se počasí v dubnu chovalo jako na počátku léta. Pro jarní práce dobré, ale pro kulturní plodiny na polích hodně špatné. Strašák sucho začíná plnit média nesutečnými předpověďmi a začínají se vymýšlet různé nápady, kdo to sucho zaplatí, jaké dotace na sucho vymyslíme a komu vlastně nakonec přitečou.

Na Výšině ani po předchozích holomrazech suchem zatím netrpíme. Je to díky struktuře orné půdy, která obsahuje vyšší podíl statkových hnojiv, osevnickému postupu, který respektuje erozně náchylné pozemky a taky díky vyššímu podílu trvale zatravněných ploch. Přívalové srážky pak mají lepší možnost vsakování. V květnu 10. ve čtvrtek spadlo přes noc cca 25-45 mm srážek na m² skoro na celém území republiky. V sobotu 12.5. většina této vody v Hřensku opouští území ČR. Ne však ta, co spadla na horách a podhůří. Měla se kam vsáknout. Následující srážky v příštím týdnu dávají naději, že měsíční úhrn bude naplněn. Stávající srážková činnost z bouřek způsobuje lokální spád vody, ale při troše štěstí spadne zrovna tam, kde to je potřeba. Je skoro potěšením nechat se promočit deštěm při pochůzce po kukuřičném poli. Každá kapka je nadějí na dobrý výnos. Hladiny našich toků nás tolik netrápí,

natož pak hladina alkoholu v krvi milovníků vodních sportů. My recept na zadržení vody v krajině máme a taky ho důsledně uplatňujeme.

V problematice sucha mi ochrání přírodu a specialisté na životní prostředí připadají poněkud bezzubí. Zato jejich aktivity ve vysazování vlků do volné přírody je přímo bezbřehá. Adaptabilita vlků je překvapující, na Broumovsku jim dali povel „zůstaň“ a oni zůstali a zalehli až na Trutnovsku. V médiích se to oslavuje a pro zemědělce nastávají časy jak v románech Jacka Londona.

Musíme vymýšlet opatření na ochranu hospodářských zvířat, ovcí, koz a skotu pasoucích se volně na pastvinách v katastrech, kde se vlk již vyskytuje. Taková ochrana zatím neexistuje. Jedno z opatření je i při vyhledávání rizik v bezpečnosti práce, proškolení zaměstnanců, jak se chovat při setkání s druhově původním predátorem ve Starobuckých lesích. Obecně se školí nekomunikovat s vlky. Povely jako „k noze“, „lehni“ nebo „sedni“ vlka přímo rozzuří. Vlčí genofond obsahuje totiž geny psí. Pryč je jeho plachost, původní naprogramování na divoká prasata, vysokou a srnčí. Nyní již loví vše, s oblibou jehňata a telata, protože to je nácvik lovu pro vlačata. Případně záměrem o vlčí trofej varují, jsou čipováni. Ten mikročip mají neznámo kde a když vlka zakopete pod zem, tak ho GPS najde. Na přiloženém snímku je zachycena reakce našich zvířat, když se o přítomnos-

ti vlka dověděla. Doufám, že nebudu muset publikovat podobné foto reakce našich zaměstnanců po blízkém setkání s vlkem.



Grafy zobrazující život společnosti, čísla výnosů, nákladů, obchodní případy a hospodářský výsledek jsou vždy v tomto sledovaném období tak trochu nuda. Zato s přírodou si to zde užijeme. A když již nestačí sucho, voda a vlci, tak na Chebsku zkouší zemědělné roje. Pokud aktivita ochránářů přírody nepoleví, příště si povíme něco o medvědovi. Zdravím vás z míst „tam, kde tančí s vlky“.

■ Ing. Jiří Šulc
výkonný ředitel
Zemědělská a.s. Výšina

Akademie MEDIS

V rámci Akademie MEDIS se v uplynulém období uskutečnilo několik vzdělávacích akcí. Připomeňme některé z nich.

Obchod a výroba představují spojené nádoby, bez vzájemné spolupráce by nebyla možná kvalitní realizace vysoutěžených zakázek. K bližší součinnosti jistě přispělo setkání v rámci školení v rezortu Devět Skal – Milovy na Vysočině. Účastníci se ho vedoucí obchodně technických oddělení a obchodní a výrobní přípraviči z jednotlivých oblastních závodů a z ředitelství.

V úvodu setkání pozdravil všechny přítomné generální ředitel koncernu MEDIS Ing. Petr Dohnálek, který nastínil strategii rozvoje koncernu MEDIS v roce 2018. Priority společnosti M – SILNICE a.s. v oblasti obchodu a výroby prezentoval výkonný ředitel společnosti Ing. Zdeněk Babka.

Následně školení probíhalo v několika tematických blocích věnovaných problematice zákona o zadávání veřejných zakázek, smlouvám a smluvním vztahům, kterou přednesl Mgr. Martin Šolc z Advokátní kanceláře KVK, dále oblasti jednání s kontrolními orgány, které se věnoval Mgr. Michal Kropáč, vedoucí odboru kontroly a systémů řízení koncernu MEDIS. Aktuální stav a vývoj v oblasti IT v rámci koncernu MEDIS přiblížil Ing. Petr Merhout, vedoucí odboru informačních technologií a ekonomických systémů koncernu MEDIS. Problematika systému IPOS byla nosným tématem pro ekonomického ředitele společnosti Ing. Romana Luňáka a správce IS Pavla Kalandru, DIS. Týmovou spolupráci si účastníci na místě v praxi vyzkoušeli pod vedením personálního ředitele společnosti

M – SILNICE a.s. Mgr. Milana Bůžka a Mgr. Karla Hofmana, ředitele odboru kontroly a systémů řízení koncernu MEDIS. Problematiku firemní kultury probrala Mgr. Irena Bubeníková. Závěrečné odborné slovo patřilo obchodnímu řediteli Ing. Přemyslu Hrnčířovi. Školení bylo nabitě nejenom informacemi, ale stalo se také příležitostí k výměně zkušeností a přístupů k řešení problémů a v neposlední řadě přispělo i k osobnímu poznání těch, kteří společně pracují na zakázkách a znají se často jenom ze sluchátka telefonu nebo přes email.



■ IrBu

Efektivní řízení

Efektivní řízení je způsob uplatňování manažerských schopností a znalostí v praktickém životě, a to pro blaho své i společnosti, ve které je manažerská činnost vykonávána. Není na škodu si uvědomit starou dobrou manažerskou zásadu: „Prostřednictvím spokojenosti druhých lidí dosáhnout vlastních cílů!“.

Většina manažerských dovedností se dá naučit. Pokud jsou k tomu ještě vlohy, no tak někdy to jde skoro samo, ale tomu pokusem nepodlehnete. Je to jako se vším. Snažit se, nic nepodceňovat a zbytečně se nepřeceňovat, být důsledný. Jak víme z minulosti, pokud je motivace, vůle a získá se návyk, tak se člověk naučí věci, že je sám překvapený, co dovede.

Nepotřebujeme se podrobovat speciálním psychologickým testům (osobnosti, IQ, atp.), abychom na sobě mohli pracovat. Tak jdeme do toho:

I. Neznám-li vlastní osobnost, nemohu pracovat na jejím růstu

- = vedení vlastní osoby k úspěchu
- Napište si svoje silné a slabé stránky, slabé nikomu neukazujte, ani doma, ani kamarádům
- Slabé stránky – vyberte si nejslabší, stanovte si reálný termín, do kdy ji změňte na silnou, vždy pracujte pouze s jednou, až přeměníte, můžete vzít a řešit další
- Silné stránky – snažte se je stále rozvíjet
- Stanovte si cíle – co chci dosáhnout v oblasti:
- Osobní
- Rodinné
- Pracovní

II. Umět jednat s lidmi

- Kdo má s lidmi pracovat, vést tým, musí umět s lidmi jednat. Pokud to nedokáže, je to v manažerské hantýrce „polibek smrti“. Nelitujte peněz a času. Kupte si a přečtěte knížku: autor Dale Carnegie: Jak získávat přátele a působit na lidi. Vyberte si pár zásad,

dívejte se kolem sebe, pracujte se získanými poznatky z knihy a na výsledek si odpovězte sami. Věřte, ono to funguje! Zkuste to! Neváhejte! Čas běží!

III. Manažerské dovednosti

Při probuzení o půlnoci si musí manažer vzpomenout, že jeho posláním je:

- Předvídání a plánování
 - Organizování
 - Vedení a řízení
 - Delegování
 - Koordinování
 - Kontrolování
 - Personální práce
- To je malá násobilka manažera!!!
Velká násobilka je:**
- Znalost trhu, na kterém se pohybuje jeho tým, společnost
 - Znalost konkurence – čím podrobnější tím lepší
 - Technologické znalosti – odborná zdatnost
 - Ekonomické znalosti – umět se orientovat v základech účetnictví a financí
 - Sociologické a politické faktory – to je nezbytná orientace v prostoru a čase

IV. Řízení času

- Kdo nedokáže řídit svůj čas, nedokáže řídit NIC
- Važte si času svého a respektujte čas ostatních lidí
- buďte dochvilní. Jediné, co si ze 100% nemůžeme koupit, je vteřina, minuta, hodina času nad stanovených 24 hodin denně
- Zkuste najít zloděje vašeho času, kdo nebo co vám

V Hradci Králové v sídle koncernu MEDIS se 20. března uskutečnilo školení asistentek, které by měly tvořit opory pracovních týmů a vytvářet dobré pracovní zázemí. Jeho cílem bylo prohloubení znalostí v oblasti rozvoje firemní kultury, týmové spolupráce, efektivního řízení a praktických dovedností v práci s dokumenty.

Novele stavebního zákona bylo věnované školení projektantů společností ATEKO a.s. a M – PROJEKCE s.r.o.

Školení pro vybrané zaměstnance společnosti M – PROJEKCE s.r.o. v oblasti komunikace se v rámci jejich ročního individuálního plánu vzdělávání uskutečnilo v Hradci Králové 24. května.

Ve dnech 5. a 7. června se v návaznosti na nařízení č. 2016/679 Evropského parlamentu a Rady EU o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a volném pohybu těchto údajů (GDPR), které nabylo účinnosti dne 25. 5. 2018, uskutečnilo odborné školení, které vedla Mgr. Blanka Kropáčová Kalcsová z Advokátní kanceláře. KVK, problematiku jednání s kontrolními orgány přednesl Mgr. Michal Kropáč, vedoucí odboru kontroly a systémů řízení koncernu MEDIS.

krade to nejcennější

- Zkuste se podívat, co v průběhu dne děláte a kolik času tomu věnujete v práci i soukromí
- Udělejte si snímek vlastního dne, týdně
- Pokud to vezmete vážně a podíváte se, co se s vaším časem děje, například v průběhu jednoho týdne, budete možná překvapeni.

V. KREATIVITA

- Přemýšlejte o řešení zásadních věcí vždy ve třech variantách
- a) optimistické – optimismus držení na uzdě, nepřehánět
- b) realistické – v dané chvíli a možnostech odpovídajících skutečnosti
- c) pesimistické – mírně zneklidňující, ale takové, které nás nepřivádí do neřešitelných situací
- Hleďte inspiraci, diskutujte, čtete, dívejte se kolem sebe, naslouchejte
- Tvůrčí myšlení – hleďte a přinášejte originální myšlenky a řešení problémů, tedy vzniklých příležitostí.
- Emoční inteligence – ovládejte své emoce, snažte vcítit se do emocí ostatních jedinců – zapojte instinkty, cit – poslouchejte, co říká váš „vnitřní hlas“ – zvažujte svá rozhodnutí

VI. IT technologie

- Jejich poznání, zvládnutí a používání v praktickém životě

VŠICHNI CHCEME BÝT ÚSPĚŠNÍ
Každý svého štěstí strůjcem a vždycky je něco za něco, na to nezapomínejte...a ještě abych já nezapomněl, příště bude sedm tipů pro úspěšnost řízení.

Přeji vám krásné léto.

■ Karel Hofman
karel.hofman@medis.cz, ka.hofman@seznam.cz

Informujeme

Změny v orgánech koncernových společností

Do představenstva společnosti MEDIS Holding a.s. byla dne 12. 4. 2018 jmenována Mgr. Blanka Kropáčová Kalcsová.

Ve společnosti M – SILNICE a.s. došlo ke dni 24. 4. 2018 ke změně v představenstvu. Členem představenstva byl jmenován Mgr. Michal Kropáč, dosavadní členka představenstva Mgr. Irena Bubeníková byla zvolena na valné hromadě konané dne 28. 5. 2018 do dozorčí rady společnosti.

Ve společnosti M – PROJEKCE s.r.o. došlo na valné hromadě konané 23. 5. 2018 ke změně jednatele. Z funkce jednatele odstoupil Ing. Petr Dohnálek a jednatelem byl zvolen Mgr. Michal Kropáč.

U společnosti M.I.S. a.s. došlo ke změně v dozorčí radě. Valná hromada konaná dne 28. 5. 2018 zvolila členem dozorčí rady Mgr. Michala Kropáče.

Představujeme



Od 1. 4. 2018 nastoupil na pozici vedoucího provozu OZ STŘED pan Mgr. Miloš Pelikán. Narodil se v roce 1973 v Pardubicích, kde v současné době i bydlí. Je ženatý, má dvě děti. Vystudoval ekonomiku a management. Do společnosti M – SILNICE a.s. přichází z větší nadnárodní stavební společnosti působící na českém trhu. Ve volném čase se věnuje sportu a myslivosti.



Mgr. Miloš Pelikán
vedoucí provozu
Chrudim OZ STŘED

Ve zkratce

V letošním roce si naše největší koncernová společnost M – SILNICE a.s. připomíná 65 let od svého vzniku.

Druhá polovina června se nese v duchu setkání zaměstnanců jednotlivých oblastních závodů a ředitelství při této příležitosti.

Více informací přinese příští číslo Zpravodaje.



65
LET TRADICE
1953 - 2018



inzerce

Kameny a košťátka

Víte, kdy je budete potřebovat? Že by při věštění? Nebo jako čarodějnický dopravní prostředek? Kdepak. Jedná se o „výzbroj“ na curling. Tento olympijský týmový sport, při němž se hráči snaží po ledě dopravit své kameny co nejpřesněji do vyznačeného prostoru, si v hale zimního stadionu v Jičíně vyzkoušeli zaměstnanci OZ SEVER společnosti M – SILNICE a.s.



Na u nás ne tak tradiční sport hráče zlákala paní Kateřina Horáková z oddělení přípravy provozu Jičín 28. března. Po mírném počátečním váhání odvážní silničáři a silničářky sestavili několik čtyřčlenných týmů a vyrazili na led, aby zde kouzlili s kameny a košťátky. Pohyb na ledě rozhodně není jednoduchý, každý z hráčů si vytvořil

svůj osobitý styl. A odhadnout sílu s jakou odhodit kámen, aby měl správnou rychlost a požadovaný směr, vyžaduje značnou dávku alchymie, citu, zkušeností a nepochybně i talentu. Všichni hráči se snažili ovládnout kameny co nejlépe. K tomu jim dopomáhali i jejich spoluhráči, kteří koštětem ovlivňovali rychlost dojezdu rozjetého kamenu, který je žulový a jeho hmotnost včetně držadla nesmí překročit 19,96 kg. Metením se led čistí a zahřívá, čímž do-



chází k mírnějšímu zpomalování kamene a prodlužuje se tak délka jeho skluzu a rotace.

Výkony všech hráčů byly obdivuhodné, ke hře všichni přistupovali zodpovědně a každý z hráčů byl nakonec vítězem. Hráči se vzájemně povzbuzovali, ale protihráčům rozhodně nedali žádný bod zadarmo.

IrBu

Turnaj v tenisu a beachvolejbalu již po patnácté

O Pohár společnosti M – SILNICE a.s. si již po patnácté přišli zahrát příznivci tenisu a plážového volejbalu, které přišli podpořit také členové jejich funkclubů. Tradiční sportovní klání se konalo 25. května v prostorách Tenis Centra DTJ v Hradci Králové.

Cesta do finále nebyla jednoduchá a po náročných soubojích na antuce se o první příčku utkaly dvojice Zdeněk Babka, Oldřich Celler a Roman Luňák, Vladimír Provazník. Z vítězství se nakonec radovali párové Luňák a Provazník. O to více, že jim loňské vítězství uniklo jenom o vlásek a navíc se stalo pomyslnou třešničkou na narozeninovém dortu jednoho z vítězů.



Beachvolejbal se těší stále většímu zájmu hracích týmů. A je třeba přiznat, že jejich herní kvality rok od roku stoupají. Loňští vítězové z OZ MORAVA do Hradce přijeli s jasným cílem, obhájit vítězství. Za svým cílem šli v každém utkání tvrdě a nekompromisně, bojovali o každé podání, o každý míč. Letos ale našli přemožitele, po neúspěšném finálovém boji pohár vítězů získal A-tým Advokátní kanceláře KVK. Z vítězství měli nefalšovanou radost a je pro ně jistě motivací a výzvou i pro ostatní pro výkony v dalším ročníku.

Poděkování patří i organizátorům celého dne, který se vydařil na jedničku. Vše bylo jako vždy velmi dobře připraveno, letos bylo jako bonus zajištěno i výstavní počasí, které umocnilo výbornou atmosféru nejenom na kurtech ale i mimo ně.

Výsledková listina

Tenis - čtyřhra

1. Roman Luňák, Vladimír Provazník
2. Zdeněk Babka, Oldřich Celler
3. Milan Jung, Martin Koblížek

Beach volejbal

1. Advokátní kancelář KVK A
2. OZ MORAVA
3. ŘSD ČR, správa Pardubice A ATEKO a.s.

IrBu



COMFORT IS THE NEW COOL

CITROËN

5 LET ZNAČKOVÁ ZÁRUKA

NOVÝ CITROËN C4 CACTUS OD 329 900 Kč
TLUMIČE S HYDRAULICKÝMI DORAZY

CITROËN je součástí koncernu PSA. Kombinovaná spotřeba 4,9-5,1 l/100 km a emisí CO₂ 110-118 g/km. INSPÍROVÁNO BY YOU

Regina, a.s., Bratří Štefanů 492, Hradec Králové, Tel.: 495 845 301, prodej.citroen@autoregina.cz, www.autoregina.cz



Tip na výlet

K létu neodmyslitelně patří voda a koupání. Řada z vás si jistě neumí letní dovolenou představit bez pobytu u moře, a moře bude tak trochu námětem tohoto tipu na výlet, přestože ani tentokrát neopustíme hranice naší krásné země. Pokud si neumíte představit léto bez koupání, milujete pohled na vodní plochu brázděnou plachetnicemi a vroubenou zelení a vodní sporty jako třeba windsurfing, paddleboarding nebo kiteboarding jsou vaším hobby, nebo jsou pro vás alespoň výzvou, pak jistě taky znáte naši největší vodní nádrž, přezdívanou jihocheské moře – Lipno.

Vodní nádrž Lipno leží na Šumavě na horním toku Vltavy a je vůbec největší vodní plochou na území České republiky. Hlavní přehradní jezero Lipno I s plochou asi 4 870 ha je 48 km dlouhé a v nejširším místě u Černé v Pošumaví se od sebe jeho břehy vzdalují až na 10 km. První plány na přehrazení horního toku a splavnění Vltavy pocházejí už ze středověku, avšak historie Lipenské přehrady se reálně začíná psát až po velkých povodních v roce 1890. K budování přehrady povzbudily další povodně v roce 1920, ve 30. letech pak vznikají konkrétní projekty. Nepodařilo se ale zakoupit pozemky na zatopení a přišla válka. Lipenská přehra-

da tak nakonec vznikla až v letech 1952 až 1959.

Přehradu tvoří soustava dvou hrází, umělých vodních nádrží a vodních elektráren. Cílem stavby byla nejen ochrana povodí Vltavy před povodněmi, ale také výroba elektrické energie, dodávka vody pro průmyslové podniky v okolí a v neposlední řadě také využití vodní plochy k rekreaci.

Kromě krásné přírody nabízí rekreační oblast kolem vodní nádrže Lipno širokou škálu celoročních aktivit. Celý rok je v provozu bobová dráha, aquapark a lanovka. V létě se můžete vydat na

výletní plavbu lodí, na vyjízdku na kole či in-line po Jezerní stezce, aktivnější jedinci mohou zavítat do lanového centra, nebo třeba absolvovat adrenalinový sjezd pro cyklisty Fun Ride Trail na Jezerní sjezdovce skiareálu Lipno, v zimě se vydat na bruslařskou dráhu anebo na svahy místního lyžařského střediska. Významným turistickým cílem této oblasti je celoročně otevřená stezka korunami stromů. Stezka z dřevěné konstrukce v délce 372 m leží na vrcholu hory Kramolín v bezprostřední blízkosti Activ Park Lipno a je zakončena 40metrovou vyhlídkovou věží, z které je za příznivého počasí nádherný výhled na vrcholky Alp, téměř celou část Lipenského jezera, nádherné okolí Šumavy a Novohradské hory. Při zpáteční cestě z vyhlídkové věže je možné k rychlému sestupu využít tobogán, který vede jejím středem.

A kdyby to bylo pořád málo, „hned za humny“ leží například město Český Krumlov... o tom třeba přistě.

■ Mgr. Iveta Barešová
asistentka
MEDIS Holding a.s.



Blahopřejeme

Vedení koncernu MEDIS prostřednictvím Zpravodaje přeje vše nejlepší zaměstnancům, kteří v prvním čtvrtletí letošního roku slaví kulaté životní jubileum.

DUBEN

Roman Hampel
dělník v živočišné a rostlinné výrobě
s mechanizací
Zemědělská a.s. Výšina

Lukáš Jurníček
přípravář; obchodní referent
M – SILNICE a.s.
OZ MORAVA

Jaroslav Kynčl
stavbyvedoucí pokládky
M – SILNICE a.s.
OZ SEVER

Libor Piskora
dělník lomu
M – SILNICE a.s.
OZ PRŮMYSLOVÁ VÝROBA

Jana Zachovalová
účetní všeobecná
M – SILNICE a.s.
OZ SEVER

KVĚTEN

Luboš Havránek
strojník pracovních strojů
M – SILNICE a.s.
OZ SEVER

Jaroslav Luňák
vedoucí servisu
Regina, a.s.

ČERVEN

Jana Bezdíčková
přípravář; obchodní referent
M – SILNICE a.s.
OZ SEVER

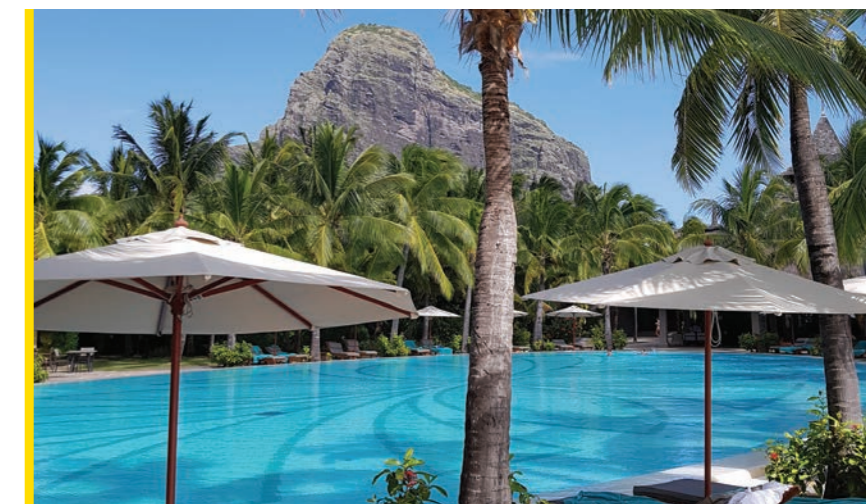
Ing. Dominik Jareš
hlavní inženýr projektu
mostní stavby
M – PROJEKCE s.r.o.

Alena Štěpánková
skladník
M – SILNICE a.s.
OZ SEVER

Šárka Tužilová
přípravář,
obchodní referent
M – SILNICE a.s.
OZ PRŮMYSLOVÁ
VÝROBA

Léto je tady

Nadcházející letní období a teplé slunečné dny s sebou přináší spoustu možností, jak strávit volný čas. Někteří z nás dají přednost sportovnímu vyžití, jiní raději relaxují poněkud méně akčním způsobem. Nesmíme však zapomínat na dodržování jistých pravidel, abychom se vyhnuli nepříjemným následkům pobytu na slunci, kterými mohou být například úpal nebo úžeh. Jaký je mezi nimi rozdíl a jak postupovat, pokud k nim již dojde, se dočtete v následujících řádcích.



ÚPAL

Jinak také kolaps z horka. Vzniká přehřátím v horkém prostředí a nemusí k němu nutně dojít na slunci. Ohroženi jsou také lidé, kteří pracují v horkém prostředí. Příčinou může být i pobyt v přehřátém autě či nedostatečná adaptace na přelet do teplých krajín, zejména pak s vysokou vzdušnou vlhkostí. Dalším klasickým důvodem pro vznik úpalu je také náročný sportovní či jiný fyzický výkon ve vysokých teplotách.

Projevuje se bolestmi hlavy, nevolností, zvracením, v nejtěžších případech může dojít až ke ztrátě vědomí, proto je nutné tento stav nepodceňovat. Typické je také, že tělesná teplota se pohybuje až kolem 40 °C. První pomocí při úpalu je přesun dotčeného člověka do chladné místnosti nebo přinejmenším do stínu. Pokud teplota skutečně vystoupá do čtyřicetistupňových výšin, je nutné přivolat lékařskou pomoc a další postup přenechat odborníkům. Spočívá v ochlazení (koupele v chladné lázni, sprchování vlažnou vodou, přikládání ledových obkladů) a rychlém doplnění tekutin prostřednictvím infuzní terapie.

Existuje také termín vyčerpání z horka, které je obvykle považováno za jakýsi předstupeň úpalu. Hlavní příčinou je dehydratace, která s sebou přináší slabost, žízeň, někdy se může projevat i nevolností. Tělesná teplota je v tomto případě nižší, kolem 38 °C. Jak již bylo zmíněno výše, platí stejná první pomoc, ovšem tento stav se dá zvládat v domácích podmínkách.

ÚŽEH

Úžeh na rozdíl od úpalu vzniká přímým působením slunečních paprsků na hlavu. Teplota v tomto případě bývá normální nebo pouze mírně zvýšená a příznaky se mohou objevit s určitým odstupem (například až v noci po slunění).

Úžeh je provázen krutou bolestí hlavy, závratěmi, nevolností a pocitem ztuhnutí šíje. Ačkoliv se jedná o stav subjektivně velmi nepříjemný, je podstatně méně závažný než úpal. Ve většině případů stačí pouze přesun do chladného a stinného místa a podávání tekutin, nejlépe pak minerální vody.

Asi nejdůležitějším pravidlem, které je nutno dodržovat, abychom se vyhnuli nepříjemnostem v podobě úpalu nebo úžehu, je dodržování pitného režimu, který by měl být také úměrný fyzické aktivitě. Dále je lépe nepřecenit své síly a v extrémně teplém počasí se skutečně věnovat spíše pasivnímu odpočinku, než podávat vrcholové sportovní výkony. Pokrývka hlavy ve slunečných dnech, které strávíme vystavení paprskům, by měla být samozřejmostí. Pokud však dojde ke vzniku obtíží, není třeba propadat panice, první pomoc přeci hravě zvládnete.

Užijte si krásné léto.