



DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.

PODBREZOVAN

ZALOŽENÝ V ROKU 1930

22

ROČNÍK LXXVI
30. OKTÓBER 2020
WWW.PODBREZOVAN.SK

Prihovára sa vám predseda Predstavenstva a generálny riaditeľ ŽP a.s. Ing. Vladimír SOTÁK

„Rozhodnutie vlády sme uvítali, zatvoriť ekonomiku si nemôžeme dovoliť“

Vážení spolupracovníci, dovoľte, aby som krátko zareagoval na súčasnú situáciu spojenú s pandemiou šírenia koronavírusu nielen po celej našej krajine, po celej Európe, ale i po svete.

Som veľmi smutný z toho, ako sú denne prezentované čísla v televízii, rozhlase, na internete. Každý sleduje koľko bolo zistených pozitívnych výsledkov a aký je to veľký strašák medzi nami. Rád by som zdôraznil, že COVID-19 musíme rešpektovať, ale netreba sa ho báť.

Podľa Štatistického úradu SR, zo skúseností uplynulých rokov, na Slovensku denne na rôzne diagnózy zomiera okolo stopäťdesiat, týždne okolo tisíc a ročne päťdesiatštyri tisíc ľudí. Zrejme je to vysoké číslo a mohlo by ich byť menej. To by však museli byť vytvorené lepšie podmienky v starostlivosti o chorých ľudí. Ale toto je problematika, ktorou by sa mala zaoberať predovšetkým naša vláda, nevynímajúc predchádzajúce, aj budúce vlády.

V uplynulom týždni Vláda SR na čele s jej predsedom Igorom Matovičom, ohlásila prípravu uzatvorenia celého Slovenska. Verte mi, že vedenie našej spoločnosti vynaložilo spolu s Klubom 500 obrovské úsilie v komunikácii s ďalšími predstaviteľmi zamestnávateľských zväzov i s odborníkmi a špecialistami, ktorých si vážim. Sú to Štefan Harabin, bývalý predseda Najvyššieho súdu či Peter Mihók, predseda SOPK. Výsledkom nášho úsilia a následnej komunikácie s predstaviteľmi

spolkov, ktorí sú súčasťou tripartity, do ktorej Klub 500 nepatrí bolo, že Slovensko je uzatvorené čiastočne, ako informoval predseda vlády. Pre nás je veľmi dôležité, aby sme v čase, keď sme počtom zákazníkov na tom lepšie v porovnaní s predchádzajúcimi mesiacmi, mohli vyrábať

a plniť záväzky voči zákazníkom. Preto toto rozhodnutie považujem za správne a som zaň vďačný. Myslím si, že sme tomu veľmi napomohli.

Za správne považujem aj rozhodnutie vlády o priznaní príspevkov pre firmy, ktorým v dôsledku koronakrízy poklesli tržby v porovnaní s uplynulým rokom. Aj my sme od apríla dostávali príspevok, teraz vláda rozhodla o navýšení finančných prostriedkov a ja verím, že rozhodne aj o dopltení tým firmám, ktoré dostávali znížené príspevky.

Vďaka tomu by náš hospodársky prepad bol nižší, ako sme predpokladali. Všetko však záleží aj od toho, ako budeme hospodáriť v nasledujúcich dvoch mesiacoch tohto roka. Som presvedčený, že vďaka

výsledkom hospodárenia, ktoré dosiahneme, predstavenstvo spoločnosti bude môcť rozhodnúť aj o vyplatení vianočných odmien. Robíme všetko pre to, aby sme vám ich mohli vyplatiť. Iste si ich zaslúžite. Vy predsa nemôžete za to, že Európa niekoľko mesiacov stála a vyrábalo sa oveľa menej.

Vážení spolupracovníci, vedenie Železiarní Podbrezová rozhodlo, že zamestnanci spoločnosti, aj zamestnanci dcérskych spoločností dostanú balíčky s vitamínom D, ktorý je účinný v posilnení imunity v boji proti koronavírusu.

Je veľmi potešiteľné, že sme počas uplynulých ťažkých mesiacov nemuseli prikrčiť k znížovaniu stavov zamestnancov a zatiaľ o tom ani neuvažujeme. Som presvedčený, že keď dôjde k zlepšeniu situácie v Európe, nám sa podarí zabezpečiť dostatok zákaziek. Napokon, nemecká ekonomika sa už dvíha, a to je veľmi pozitívne aj pre slovenskú ekonomiku.



Voľby sa konali za prísnych epidemiologických opatrení.

Foto: A. Nociarová

Po voľbách do Dozornej rady ŽP

V dňoch 19. - 23. októbra 2020 sa konali voľby člena Dozornej rady Železiarní Podbrezová a.s., voleného zamestnancami.

Do funkcie člena Dozornej rady spoločnosti Železiarne Podbrezová a.s., so sídlom Kolkáreň 35, 976 81 Podbrezová, IČO: 31562141, bol zamestnancami zvolený

Ing. Ivan SETVÁK,

ktorého volilo 1 355 zamestnancov (75,86 percent platných hlasov).

Ústredná volebná komisia v zložení: Mgr. Anna Prázňovská, predseda, Ing. Ján Villim, člen a Soňa Lopušná, členka, 23. októbra o 12. hodine uzatvorila voľby konštatovaním, že sa ich zúčastnilo 1 871 voličov, z ktorých bolo platných 1 786 a neplatných 82 hlasov. Najvyššia účasť voličov bola zaznamenaná vo volebnom celku č. 12 – centrálna údržba (97,22 percenta) a najnižšia vo volebnom celku č. 10 – centrálna údržba (50,83 percenta). Celková účasť predstavuje 63,89 percenta voličov, pričom na platnosť volieb postačuje nadpolovičná väčšina oprávnených voličov.



Z obsahu čísla vyberáme:

Zabezpečovanie kvality je náš cieľ

V súčasnom období pandémie COVID-19 je nutné neustále prijímať zmeny, prispôbovať sa im a pružne na ne reagovať. Mení sa aj prístup zákazníkov.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 2

Na štandardné podmienky sme pripravení

Tak, ako každý rok, sme už od polovice septembra začali spísovať a objednávať zimné pneumatiky pre niektoré vozidlá, pri ktorých sme mali poznačené pri jarnom prezúvaní, že dezén zimných pneumatík je opotrebovaný.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 3

Predstavujeme vám

Do železiarní som nastúpil v októbri 2010, ale svoju prvú skúsenosť som mal počas vypracovania diplomovej práce. Jedným z rozhodujúcich faktorov bolo, že ŽP a.s. sú stabilná spoločnosť.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 3

Podbrezovské železiarne boli pre mňa vždy pojem

Spomíname s Jánom Bilym, bývalým rušňovodičom z koľajovej dopravy

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 5

Aj druhá liga je profesionálna súťaž

K súčasnej situácii v našom klube, ako aj o rozhodnutiach štátnych orgánov, sa vyjadril športový manažér FK ŽP PaedDr. Michal Budovec.

FK ŽP čítajte na strane 8

Ing. Iveta Dančová, špecialista systému manažérstva kvality

Zabezpečovanie kvality výroby je náš cieľ

V súčasnom období pandémie COVID-19 je nutné neustále prijímať zmeny, prispôbovať sa im a pružne na ne reagovať. Mení sa aj prístup zákazníkov. Okrem kvality a primeraných cien vyhľadávajú aj komplexnosť, pružnosť a prispôbenie ich individuálnym predstávam priamo na mieru.

V treťom štvrtroku 2020 z pohľadu cieľov kvality vo výrobe môžeme povedať, že nie všetky ciele kvality sa nám podarilo dosiahnuť. Túto skutočnosť však naši zákazníci nepocítili. Súčasný stav dosiahnutých cieľov kvality je takýto:

V prevádzkarni oceliarení sa podarilo dodržiavaním technológie výroby a odlievania ocele a zlepšením povrchu kontinuálne odlievaných oceľových blokov dosiahnuť znížené množstvo vystrihnutých

chybných častí z oceľových kontinuálne odlievaných blokov v prevádzkarni valcovňa bezšvíkových rúr tak, aby priemerné množstvo bolo do 0,42 kilogramov na tonu (ďalej kg/t) vsádzky. Ďalej sa podarilo znížiť množstvo vlastných nepodarkov (výrezy v pracoviskách K1, K2 a v sklade polotovarov) tak, aby priemerné množstvo bolo do 0,42 kg/t distribučnej výroby.

V prevádzkarni valcovňa bezšvíkových rúr sa nepodarilo udržať výskyt vlastných nepodarkov v limite do 5,8 kg/t, vzhľadom na distribučnú výrobu. Príčinou nedodržania limitu bolo zvýšenie podielu distribučnej výroby (DV) kotlových rúr k celkovej DV. Ďalej sa nepodarilo dodržať plánovanú operatívnu priemernú predváhu 1256,4 kg/t, kde príčinou nedodržania limitu

bolo spracovanie väčšieho objemu rúr na LKR t.j. zvýšený podiel skúšaných rúr LKR ultrazvukom a vírivými prúdmi. Ďalším dôvodom prekročenia limitu predváhy bol samotný nábeh zákaziek. Pri plánovaní nebolo možné kumulovať zákazky, jednotlivé nábehové skupiny a rozmery boli valcované viackrát do mesiaca. Rozdrobenosť zákaziek mala vplyv na zvýšenie predváhy.

V prevádzkarni ťaháreň rúr pre presné bezšvíkové rúry ťahané za studena sa podarilo udržať výskyt vlastných nepodarkov v limite do 11,19 kg/t, vzhľadom na distribučnú výrobu. Ďalej sa podarilo dodržať plánovanú operatívnu priemernú predváhu 1258,0 kg/t.

pokračovanie na strane 2

Vítaz dvadsiateho prvého kola čitateľskej súťaže



Výžrebovali sme víťaza dvadsiateho prvého kola čitateľskej súťaže venovanej 180. výročiu založenia podbrezovských železiarní. Žrebovali sme z úspešných riešiteľov, ktorí odpovedali, že vedenie odovzdalo privatizačný projekt na transformáciu podbrezovských železiarní na akciovú spoločnosť 30. októbra 1991. Správne odpovedal aj Adrián Vrbovský z ťahárne rúr. Získava darčkovú tašku, ktorú do súťaže venoval Ing. Roman Veverka, generálny riaditeľ ŽP EKO QELET, a.s. Výhercovi blahoželáme a cenu si môže prevziať v redakcii (t.č. 645/2711 resp. 645 2714).

Ing. Iveta Dančová, špecialista systému manažérstva kvality

Zabezpečovanie kvality výroby je náš cieľ

dokončenie zo strany 1

Pri výrobe rúrových navarovacích tvaroviek sa podarilo udržať výskyt vlastných nepodarkov v limite do 2,44 kg/t, vzhľadom na distribučnú výrobu a dodržať plánovanú operatívnu priemernú predváhu pre rúrové navarovacie oblúky 1186,5 kg/t a pre redukcie 1149,0 kg/t.

Pre zvyšovanie spokojnosti našich zákazníkov je dôležité zabezpečovať obnovu príslušných certifikátov, resp. pre potreby našich výrobkov a zákazníkov pokračovať v rozširovaní výrobných certifikátov.

Odbor riadenia a zabezpečenia kvality (Gork) zabezpečuje túto certifikáciu výrobkov ŽP a.s. Ide o certifikáciu, ktorá umožňuje potvrdiť zhodu výrobkov ŽP a.s. s nadväznými predpismi Európskej únie (výrobky pre tlakové zariadenia podľa smernice PED 2014/68/EU a výrobky pre stavebný priemysel podľa Nariadenia 305/2011); ďalej s predpismi tzv. „klasifikačných“ spoločností (výrobky určené na stavbu lodí) a s normami, resp. predpismi pre výrobky určené do petrochemického priemyslu. Obnova certifikátov pre výrobky sa

uskutočňuje v predpísaných periódach, pričom jednotlivé certifikačné orgány preverujú ŽP a.s. formou auditov. S ohľadom na celosvetovú situáciu (COVID-19), mnohé tieto spoločnosti prehodnocujú spôsob vykonania auditov zo spôsobu „on-site“ (keď auditor príde priamo do firmy), na spôsob „remote“ (auditorovi sa sprostredkujú dokumenty elektronicou cestou a audit prebieha prostredníctvom videokonferencií). V súčasnosti sú všetky certifikáty pre výrobky ŽP a.s. platné.

My všetci si želáme, aby sme toto obdobie pandémie prekonali s minimálnym negatívnym vplyvom na kvalitu našich výrobkov, pretože rok 2021 bude pre nás náročný z pohľadu systému manažérstva kvality. Čaká nás recertifikačný audit podľa

normy IATF 16949:2016, ktorá je určená pre manažment kvality v automobilovom priemysle. V budúcom roku uplynie aj platnosť certifikátov pre výrobky podľa noriem spoločnosti API (American Petroleum Institute) a certifikátu pre výrobky dodávané pre spoločnosť AOC (Aramco Overseas Company). Sú to významné spoločnosti

v oblasti spracovania ropy a zemného plynu.

Už v septembri 2020 obe tieto spoločnosti iniciovali so ŽP a.s. začatie procesu obnovy certifikátov. Gork zabezpečil spracovanie a odoslanie požadovanej dokumentácie

(dotazníky o zabezpečení kvality a technických možnostiach výrobcu, u API licenčné zmluvy) zákazníkom. Po posúdení tejto dokumentácie zákazníkom bude určený dátum auditu a stanovení audítora.

Pre zvyšovanie spokojnosti našich zákazníkov je dôležité zabezpečovať obnovu príslušných certifikátov, resp. pre potreby našich výrobkov a zákazníkov pokračovať v rozširovaní výrobných certifikátov.



Ako usporiť energiu

Zdroj: Internet

Nadchádza zimné obdobie a je namieste prehodnotiť prístup k spotrebe energií. Tých možností je veľa. Nebudeme sa však zaoberať dobrou tepelnou izoláciou, výmenou okien, záclonami neprevísajúcimi pod parapetnú dosku, krátkym a intenzívnym vetraním či využívaním vonkajších roliet proti úniku tepla. Toto sú opatrenia, ktoré si mnohí, ktorým na šetrení energií záleží, už zabezpečili.

Vieme, že klasické žiarovky by sme mali nahradiť úspornejšími svetelnými zdrojmi, napr. kompaktnými žiarivkami. Čím viac hodín sa svieti, tým je táto náhrada výhodnejšia. Pri dlhšej neprítomnosti je vhodné osvetlenie v miestnosti vypínať. Výrobcovia elektrospotrebičov pochopili nevyhnutnosť hospodárenia s energiou, a tak majú špičkové výrobky podstatne nižšiu spotrebu energie. Napríklad chladničky a mrazničky až o 45 percent menej ako pred desiatimi rokmi. Automatické práčky spotrebujú o 20 percent menej vody a o 22 percent menej elektriny ako pred desiatimi rokmi. Pri rozhodovaní sa o výmene starých elektrospotrebičov za nové treba brať do úvahy aj tieto skutočnosti. Ak používate práčku s neregulovateľnou spotrebou vody, využívajte jej plnú kapacitu. Program predpiernia používajte len na skutočne silne znečistenú bielizeň. Nižšiu spotrebu sušičky možno dosiahnuť vkladáním dobre odstredenej bielizne. Príliš vlhká, ale aj príliš suchá bielizeň si vyžaduje viac energie na žehlenie.

Ak chcete ušetriť pri chladení či mrazení potravín, vymeňte starú chladničku či mrazničku za modernejší typ s nižšou spotrebou elektrickej energie a so skutočne potrebným objemom. Treba si uvedomiť, že chladnička i mraznička sú pripojené na zdroj elektrického prúdu po celý čas svojho chodu, preto je veľmi dôležité už pri kúpe si všimnúť, koľko elektrickej energie spotrebujú. Treba zvoliť vhodnú veľkosť chladničky i mrazničky, ktoré by mali byť zaplnené aspoň na 70 percent. Chladiť prázdny priestor je zbytočným plytvaním. Chladničku i mrazničku treba umiestniť čo najďalej od tepelného zdroja a slnečného žiarenia – čím nižšia je teplota okolia, tým nižšia je aj spotreba elektrickej energie. Do chladničky a mrazničky by sa mali ukladať len studené potraviny,

ktorých teplota nie je vyššia ako teplota v miestnosti. Termostatom treba nastaviť vnútornú teplotu podľa obsahu chladničky. Zníženie teploty v chladničke o 2 stupne Celzia znamená zvýšenie spotreby elektrickej energie asi o 15 percent. Pravidelné odmrazovanie predchádza zvyšovaniu spotreby – (1 cm námrazy spôsobuje 70-percentné zvýšenie spotreby elektrickej energie).

Pri varení je vhodné používať pokrievku. Bez pokrievky predstavuje varenie niekedy až 300 percentné zvýšenie spotreby energie. To platí rovnako pre elektrický i plynový sporák. Dná hrncov majú byť rovné, najmä pri varení na elektrickom sporáku. Nerovné dno zvyšuje spotrebu energie až o 40 percent. Veľkosť dna hrnca má byť rovnaká ako veľkosť varnej platne elektrického sporáka. Ak je hrniec menší, napríklad o tri centimetre, strata energie je až 30 percentná. V rámci možnosti je vhodné využívať tlakové hrnce, najmä pri dlhšie trvajúcej príprave jedla (15 až 50 percentná úspora energie). Tajomstvo úspory spočíva v skrátení času varenia a v tom, že po dosiahnutí zodpovedajúceho tlaku možno znížiť príkon. Variť treba v primeranom množstve vody. Jej nadmerné množstvo znamená nielen vyššiu spotrebu vody, ale aj energie. Pri zohrievaní jedného litra vody tam, kde stačí štvrt litra, je spotreba energie vyššia o 25 percent. Elektrický sporák treba zapínať, až keď je hrniec na platni a vypínať ešte pred koncom varenia. Energeticky výhodné je používať moderné domáce elektrospotrebiče – rýchlovarné kanvice, mikrovlnné rúry, kávovary a pod.

V každej domácnosti je istý počet elektrospotrebičov, ktoré spotrebúvajú energiu bez toho, aby boli v prevádzke. Sú v pozícii, ktorú nazývame „stand-by“ (pohotovostná prevádzka). Je to vtedy, keď po ich vypnutí stále svieti malé červené alebo zelené svetielko.

Elektrospotrebič sa stále nachádza v prevádzke (hoci nie je práve aktívny) a tým spotrebúva elektrickú energiu. Typickým príkladom sú televízory alebo videorekordéry, ktoré môžeme vypnúť hlavným vypínačom, nielen diaľkovým ovládaním. Ak sa príkon všetkých týchto elektrospotrebičov spočíta, môžu spolu predstavovať dokonca vyššiu spotrebu energie ako chladnička alebo mraznička.

Aby ste jazdili bezpečne

Ing. Petra Krajana, vedúceho prevádzkarne doprava, sme požiadali o odpoveď na aktuálne časté otázky vodičov:

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

Zo zákona o cestnej premávke už pred rokmi vypustili konkrétny dátum, odkedy musia byť autá prezuté. Ako je to v reálnom živote?

-Motoristom sa odporúča používať zimné pneumatiky, s ktorými je jazda pri nižších teplotách bezpečnejšia ako s letným obutím kolies. Bezpečnosť na cestách by sme nemali nechávať na náhodu a vhodné je pripraviť sa na sneh a ľad skôr, ako nás prekvapí. Zákon hovorí, že ak sa na vozovke nachádza súvislá vrstva snehu, ľad alebo námraza, vodič môže v cestnej premávke použiť motorové vozidlo kategórie M1 a N1 (osobné autá), len ak je

na všetkých nápravách vybavené zimnými pneumatikami. **Bezpečnosť závisí aj od kvality pneumatiky. Šoféri si viac menej všimajú dezén, stačí to?**

-Bezpečná pneumatika, ktorá má v zimnom prostredí plniť svoje poslanie nezávisí len od hĺbky dezénu. Aj čo sa týka dezénu, v prípade zimných pneumatík vyhláška hovorí o minimálne troch milimetroch, odborníci však neodporúčajú obúvať zimné pneumatiky s hĺbkou dezénu menšou ako štyri milimetre. Na jazdu má veľký vplyv aj stav bočníc. Ďalším kritériom je dátum výroby pneumatík, Materiál totiž vekom stráca svoje vlastnosti. Pri prezúvaní je potrebné všimnúť si aj smer dezénu. Je zvýraznený na bočnici pneumatiky. Dezén je navrhnutý tak, aby vodu, ľad a sneh odvádzal spod behúňa čo najlepšie.

Pohodlné sú celoročné pneumatiky. Je to jednoduchšie, ale dosta-

točne bezpečné pre všetkých?

-Vývoj síce napreduje, ale je potrebné brať do úvahy, že celoročné pneumatiky by mali využívať vodiči bývajúci v oblastiach, kde sa nevyskytuje sneh vo veľkej miere a jazdia na aute len kratšie vzdialenosti v rámci svojho okolia. Z testovania celoročných pneumatík vyplýva, že ak nasneží, cesta je mokrá či zľadovatená, brzdná dráha je dlhšia a ovládateľnosť výrazne slabšia ako pri zimných pneumatikách.

Ak si pôjdem kúpiť zimné pneumatiky, ako ich spoznám?

-Správna otázka. V minulosti totiž určoval zimné plášte nápis M+S alebo M.S (mud a snow – blato a sneh). Dnes mnohí výrobcovia používajú toto označenie len na celoročné gumy. Bezpečná identifikácia zimnej pneumatiky je možná podľa piktogramu snehovej vločky olemovanej symbolom trojvršia. A samozrejme zimné pneumatiky spoznáte podľa dezénu s podstatne hustejšou sieťou lamiel.



Jeseň rozžiarená babím letom ponúka očiam paletu nádherných farieb.

Foto: O. Kleinová

Predstavujeme vám

„Som hrdý na svojich kolegov“

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

Pán inžinier, kedy ste prišli do ŽP a.s. a čo bolo pre vás motiváciou nastúpiť práve sem?

- Do železiarní som nastúpil v októbri 2010, ale svoju prvú skúsenosť som mal počas vypracovania diplomovej práce. Jedným z rozhodujúcich faktorov bolo, že ŽP a.s. je stabilná spoločnosť.

Vaše prvé pracovisko?

- Po vyštudovaní podnikového manažmentu, zameranie riadenie výroby, som nastúpil na pozíciu asis- tent výrobného riaditeľa. Počas pôsobenia na tejto pozícii som absolvoval adaptačný proces, v rámci ktorého som sa oboznámil s činnosťou všetkých prevádzkarní, odborov a dcérskych spoločností.

A ďalšie posty?

- V roku 2013 som bol priradený na pozíciu asistent ekonomického riaditeľa a vykonával som controlling dcérskych spoločností ŽP EKO

Do funkcie vedúceho odboru zásobovania bol menovaný 1. októbra 2020 Ing. Ján BANAS ml., ktorého sme požiadali o rozhovor.

QELET a.s. a KBZ s.r.o.. S obchodovaním so šrotom som sa prvýkrát

stretol počas strednej školy, keď som si predajom šrotu zarobil na prvý horský bicykel. Možno mi to bolo osudným a po deviatich mesiacoch som sa stal špecialistom pre nákup šrotu. Odbor nákupu šrotu bol zlúčený s odborom zásobovania a to boli moje prvé kroky do rodiny zásobovačov. Postupne som bol menovaný ako druhý zástupca vedúceho odboru, prvý zástupca vedúceho odboru a v marci tohto roku som bol poverený vedením odboru.

Znamená to, že problematiku odboru už poznáte. Plánujete zmeniť niečo v doposiaľ zaužívanom systéme práce?

- Myslím si, že víziou každého nového vedúceho je zefektívniť staré

dlhoročne zaužívané postupy. Čaká nás modernizácia systému MTZ, s ktorým každodenne pracujeme od roku 2004. Mojou snahou bude aj utužovanie kolektívu, v čom nám tento pandemický rok nepomáha. No verím, že nájdeme spôsob, pretože dobré medziľudské vzťahy sú základom efektívnej práce. Som hrdý na svojich kolegov a ďakujem vedeniu ŽP a.s. za možnosť pracovať v kolektíve zásobovania.

Čo považujete v tomto momente za prioritu nasledujúcich dní, týždňov či mesiacov?

- Tento rok je výrazne poznačený pandemiou koronavírusu, čo sa



Zníženie emisií

Zdroj: Oceľ východu
Podľa predsedníčky Európskej komisie Ursuly Gertrud von Leynovej musí byť Európska únia lídrom v digitálnej regulácii a viesť by mala aj reformu medzinárodných inštitúcií. V prejave o stave únie potvrdila plán investícií do vodíka, či kompletnej obnovy budov. Vo svojom vystúpení pred Európskym parlamentom sa predsedníčka Európskej komisie zamerala na plány v hospodárskej obnove Európy, budovanie spoločnej zdravotníckej únie a plnenie ambícií v klimatických cieľoch. Ocenila, že sa európski lídri v krátkom čase dohodli na spoločnom pláne na reštartovanie ekonomiky po koronakríze. Najviac sa nás bude týkať ambiciózný plán, podľa ktorého by mali členské štáty do roku 2030 svoje emisie znížiť o 55 percent v porovnaní s rokom 1990. Podľa predsedníčky je tento cieľ dosiahnuteľný. Jej plánom je presadiť uhlíkovo neutrálne hospodárstvo. „Čo je dobré pre planétu, je dobré pre biznis a pre nás všetkých.“ Kľúčovou technológiou pre transformáciu európskej ekonomiky by mal byť vodík z obnoviteľných zdrojov, ktorý by mal zabezpečiť dekarbonizáciu priemyslu a dopravy.

odrkadlilo aj na nižšom objeme zákaziek a problémoch pri dodávkach vstupov a náhradných dielcov. Prajem si, aby vláda robila správne kroky proti šíreniu koronavírusu a podporovala podnikateľov v takej miere, aby neboli ohrozené pracovné miesta a investície, lebo iba vďaka kvalitnej pracovnej sile a investíciám môže byť Slovensko konkurencieschopné.

Čo najradšej robíte, ak nie ste v práci?

- Myšlienky, ako prácu urobiť dokonalejšie, rýchlejšie, efektívnejšie, idú v hlave neustále, ale v súčasnosti svoj voľný čas najradšej trávim s našou šesťmesačnou Laurou, ktorá mi vždy zlepší náladu a privedie ma na iné myšlienky.

Železiarne Podbrezová si v tomto roku pripomínajú významné jubileum. Čo im zaželáte k sviatku?

- K jubileu im prajem veľa ďalších úspešných rokov, aby mali dostatok zákaziek a prosperovali ďalších 180 rokov.

S Ing. Petrom KRAJANOM, vedúcim prevádzkarne doprava

„Na štandardné zimné podmienky sme pripravení“

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

V uplynulých dňoch sme už pocítili, že zima sa blíži a nemala by nás zaskočiť. Ako prebiehajú prípravy vo vašej prevádzkarni?

- Tak, ako každý rok, sme už od polovice septembra začali spisovať a objednávať zimné pneumatiky pre niektoré vozidlá, pri ktorých sme mali poznačené pri jarnom prezúvaní, že dezén zimných pneumatík je opotrebovaný. Taktiež bolo potrebné zabezpečiť zimné pneumatiky na vozidlá zakúpené v lete, ktoré nemali v rámci obstarávania zimnú sadu pneumatík. V rámci údržby prostriedkov a mechanizmov používaných na odhrňanie snehu a posýpanie komunikácií sme využili jesenné obdobie na ich kontrolu a prípravu. Zaktualizovali sme operatívny plán zimnej údržby pre obdobie ZIMA 2020/2021, ktorý je základným nástrojom k tomu, aby každý vedel, aké má v

prípade aktivizácie zimnej údržby povinnosti.

Súčasťou prípravy je každoročné prezúvanie referentských vozidiel. Podľa odporúčaní je už čas na ich výmenu. Ako sa k tomu stavajú naši vodiči?

- Máme skúsenosť, že keď je pekná slnečná jeseň, vodiči prezúvanie odkladajú na poslednú chvíľu. A keď napadne prvý sneh, je už neskoro. Tento rok nám studené a sychravé počasie pomáha v tom, že sa vodiči sami hlásia a žiadajú o termín na pristavenie vozidla do pneuservisu. Pri denných teplotách pod sedem stupňov Celzia je najvyšší čas. Na horských prechodoch nad tisíc metrov nadmorskej výšky sa sneh v tomto roku už vyskytol. Postupne to zvládame a okrem samotného pre-

zúvania, aj nastavenie snímačov tlaku v pneumatikách a aj samotnú logistiku uskladnenia letných sád pneumatík. Veľmi nám v tom pomáha aj v roku 2019 zakúpený prezúvací automat typ Artiglio 5000 s automaticky nastavenou upínacou hlavou, od výrobcu CORGHI, na ktorom môžeme prezúvať kolesá s rozmerom 13 až 28 palcov.

Pre vozidlá s celkovou hmotnosťou nad 3,5 tony je legislatíva prísnejšia. Vo vašom autoparku sú aj rôzne mechanizmy, ktoré udržiavajú cestné komunikácie v požadovanom stave. Sú už všetky pripravené na zimnú prevádzku?

- Samozrejme, aj vozidlá s celkovou hmotnosťou nad 3,5 tony musíme mať na zimnú prevádzku



Tatra 815 s posypovou nadstavbou a prednou radlicou.

pripravené v zmysle platnej legislatívy. Dnešným dňom bola dokončená prestavba vozidla TATRA T 815 na zimné posypové vozidlo a bolo odskúšané „nasucho“, či všetko funguje, t.j. snekový prevod na podávanie posypového materiálu, funkčnosť dávkovania, funkčnosť samotného rozmetadla a všetky pohyby prednej radlice. Taktiež vozidlo MULTICAR s posypovou nadstavbou je už pripravené a s ním aj všetky nakladače a ostatná technika, ktorú pri zimnej údržbe využívame.

Znamená to, že vás zima nemôže zaskočiť?

- Na štandardné zimné podmienky sme pripravení. Ale vždy sa môže vyskytnúť udalosť vo vývine počasia alebo nečakaná vážna technická porucha, ktorú bude potrebné riešiť. Ale nato sme tu, aby sme zabezpečili a vyriešili aj závažný problém. Pevne verím, že toto všeobecne nepriaznivé

obdobie pre dopravu zvládneme aj vďaka skúsenému kolektívu zamestnancov dopravy.

Blíži sa koniec roka, delia nás od neho len dva mesiace. Čo musíte ešte dovedy stihnúť?

- Všetky veľké generálne opravy, aj schválené investície plánované v tomto roku v prevádzkarni doprava máme už zrealizované. A nebolo ich málo. Momentálne

ešte dokončujeme akciu náhrady starej unimobunky II. výhybkárskeho stanovišta za nový obytný kontajner, aby sme zlepšili ergonómiu a trochu zmodernizovali toto pracovisko. Do konca kalendárneho roka sa prispôbujeme režimom práce a zabezpečením dopravných potrieb výrobných prevádzkarní. No a samozrejme, všetko to bude závisieť od situácie s pandemiou COVID-19. Želám si, aby sa ľudstvu podarilo čoskoro vyriešiť túto situáciu a mohli sme všetci v klude znova normálne pracovať.



Autoservis prevádzkarne doprava - vybavenie pneuservisného pracoviska.

Foto: archív Td

Dištančné vzdelávanie je omnoho náročnejšie, ako prezenčné štúdium

Technológie tejto formy nie sú pre našich žiakov neznáme vďaka zriaďovateľovi a dcérskej spoločnosti ŽP Informatika, s.r.o.

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

Situácia okolo pandémie koronavírusu opäť spôsobila, že došlo k rozhodnutiu zatvoriť stredné školy. Od 12. októbra 2020 Súkromná spojená stredná škola Železiarne Podbrezová opäť prešla na dištančnú formu vzdelávania. V prvej vlne pandémie sme oslovili študentov, aby zhodnotili ako sú spokojní s touto formou štúdia. Teraz nás zaujímalo, ako táto forma vzdelávania prebieha v praktickom i teoretickom vyučovaní a v našej ankete sme oslovili pedagógov a majstrov odbornej výchovy a požiadali o priblíženie priebehu výučby:

Mgr. Branislav FRAŇO, majster odbornej výchovy
Odborný výcvik v prevádzkarňach Železiarní Podbrezová a.s.:

-Sprísnené protipandemické obmedzenia, ktoré znovu vstúpili v septembri do platnosti, sa dotýkajú aj odborného výcviku. Žiaci tretích, štvrtých a sčasti druhých ročníkov vykonávajú odborný výcvik v materskej spoločnosti podľa školského vzdelávacieho programu, so zvýšenými hygienickými a bezpečnostnými opatreniami. Povinné je používanie ochranných rúšok na jednotlivých pracoviskách. Prekrytie horných dýchacích ciest je jedným z dôležitých nástrojov na zamedzenie šírenia COVID-19. Dôležitá je aj zvýšená dezinfekcia. Praktické vzdelávanie prebieha v priestoroch starého a nového závodu. Odbornej praxe sa zúčastňujú žiaci odborov: mechanik mechatronik, mechanik elektrotechnik, obrábač kovov a

hutník operátor. Sedem žiakov odboru mechanik strojov a zariadení absolvuje základný kurz zvárania v zvaračskej škole, pod dohľadom inštruktora zvaračskej školy. Žiaci ktorí sú ubytovaní v školskom in-



Súkromná
SPOJENÁ ŠKOLA
Železiarne Podbrezová

ternáte, vykonávajú odborný výcvik prevažne len dištančnou formou. Majstri odborného výcviku im zadávajú úlohy, ktoré musia v stanovenom termíne vypracovať a odovzdať. Absolvujú tiež on-line hodiny, ktoré prebiehajú v aplikácii Microsoft Teams. Aj keď opatrenia, aby sme zabránili šíreniu pandémie COVID-19, nie sú nikomu príjemné, žiaci si na ne zvykli. Odporúčané opatrenia akceptujú, lebo vedia, že smerujú k ochrane nás všetkých.

Bc. Radoslav KABÁČ, majster odbornej výchovy
Odborný výcvik formou dištančného vzdelávania v škole.:

-Dištančné vzdelávanie, bolo pre mnohých doslova premiérou už v prvej vlne epidémie, kde sme sa stretli s novými zisteniami a problémami, ktoré toto vzdelávanie prináša. Alfou a omegou bol školský program EduPage, kde sa žiakom zadávali úlohy, ktoré mali do určitého dátumu vyriešiť, na základe vyriešenej úlohy boli žiaci hodnotení. V druhej vlne využívame aplikáciu Microsoft Teams, cez ktorú vedíme online vyučovanie. Pri tejto metóde vyučovania občas nastávajú nečakané technické problémy, ako prenos zvuku, obrazu a niekedy aj on-line prihlásenie samotných žiakov. Problémom pri tomto type vyučovania je komuni-

kácia so žiakmi z marginalizovaných komunít. Žiaci nemajú vo svojich domovoch prístup k internetovému pripojeniu a ak náhodou aj majú, tak nemajú potrebné technické prostriedky na pripojenie sa k vyučovaciu procesu. V rámci online prezentácie učiva žiaci vidia a počujú prednášku v aktuálnom čase a vyučujúci má možnosti počas vyučovania zistiť či danej téme rozumeli a či ju pochopili. Žiaci majú potom za úlohu vypracovať rôzne zadania. V praktickej časti vypracovávajú technické postupy pri realizácii rôznych technických úloh so zameraním sa na BOZP, kreslia technické výkresy, pracujú v technických programoch, ako napr. Eagle kde navrhujú plošné spoje pre jednotlivé elektro-obvody. Počas prvej vlne epidémie žiaci doma podľa možnosti zhotovovali rôzne výrobky, ktorých fotografie posielali svojim vyučujúcim. Umiestnili sme ich aj na webovú stránku školy, aby sme poukázali na technickú tvorivosť našich žiakov. Pevne veríme, že súčasné obmedzenia nebudú trvať dlho, kvôli tomu, aby žiaci mohli využívať v plnej miere vybavenie našich dielní, aby mohli nacvičovať zručnosti a metodiku postupov prác v reálnom čase, nakoľko to prináša lepšie vzdelávacie výsledky a upevňujú sa aj sociálne kontakty žiakov.

Mgr. Štefan FEDOR, učiteľ:
-Dištančné vzdelávanie je omnoho náročnejšou formou vzdelávania ako vzdelávanie prezenčné. Cítia to tak žiaci aj pedagógovia.



Foto: Mgr. J. Čief

V našich školách sa však technológie dištančného vzdelávania reálne používali aj predtým, a to vďaka podpore zo strany zriaďovateľa, Železiarne Podbrezová a.s. a jej dcérskej spoločnosti ŽP Informatika s.r.o. Komplexný vzdelávacie portál Moodle používame na precvičovanie a testovanie vedomostí a zručností žiakov už dlho. Súčasťou vzdelávania je aj interaktívny vzdelávacie portál ALF. Po prvej vlne dištančného vzdelávania sa školy zodpovedne pripravovali na ďalšie možné scenáre zatvárania škôl a v súčasnosti, kedy k takémuto kroku prišlo, máme k dispozícii veľmi masívny a prepracovaný systém online vzdelávania Teams. Učitelia v ňom realizujú videohodiny kombinované s prácou v portáloch EduPage, Moodle a ALF. Je samozrejme, že postupne vychytávame všetky nedostatky, problémy, technické špecifiká a ľudský faktor v práci s komunikačnými technológiami. Myslím si, že bolo veľmi prezieravé myslieť na budúcnosť a pripraviť sa na ňu takýmto spôsobom. Veľká vďaka patrí preto vedeniu oboch škôl a nášmu zriaďovateľovi.

Mgr. Alica FORTIAKOVÁ, učiteľka:

-Situácia, ktorá zasiahla do celkového diania v našej spoločnosti, postavila nás, pedagógov, pred hotovú vec. Museli sme sa prispôsobiť a postaviť k novým skutočnostiam tak, aby sme vo svojej práci pokračovali. Aby sme nepôsobili dojmom, že opäť máme

čas prázdnin. Určitým prínosom pre nás boli skúsenosti z minulého školského roka. A keďže sme už „vychytali muchy“, ako sa hovorí, pristupujeme k opätovnej zmene spôsobu výučby „očkukani“, skúsenejši. Celkovo môžeme povedať, že žiaci prijali dištančnú výučbu s pochopením, ústretovo. Učia sa doma a uvedomujú si, že mnohokrát rozhoduje chuť a záujem získavať vedomosti, naučiť sa veci nové. Ako hovorí staré známe príslovie: „Kde niet vôle, niet ani cesty.“ A nová cesta, nové metódy môžu byť práve prínosom. Nájdu sa takí, ktorým vyhovuje výučba v pokojnejšom, domácom prostredí, niektorým „odpadla povinnosť“ cestovať zavčasu v rannej tlačnici. Bonusom pre niektorých je možnosť individuálnej spolupráce s učiteľom, zvlášť pri náročnejších povinnostiach a úlohách. U mňa je prínosom väčšia možnosť individuálneho prístupu k žiakovi samotnému. Úlohy, písomné práce, ktoré mi študenti posielajú, jednotlivo vyhodnotím, žiakovi napíšem pripomienky, upozorním ho, na čo má zamerať väčšiu pozornosť, k čomu sa treba trochu vrátiť a upevniť si. Samozrejme, vyskytujú sa situácie, že žiak úlohy neposlal, nie je pripojený online a budí dojem nezáujmu o vyučovanie. Opak však môže byť pravdou. Naozaj mohol mať práve vo svojom bydlisku problém s pripojením na internet alebo obsah učiva pre neho požadoval osobitnejší, bližší prístup.



Mgr. Branislav FRAŇO



Bc. Radoslav KABÁČ



Mgr. Štefan FEDOR



Mgr. Alica FORTIAKOVÁ

Výhodná ponuka na pobyty v Brusne

Aj napriek tomu, že momentálne opatrenia kvôli pandémie neumožňujú podobné pobyty, veríme, že situácia sa čoskoro zmení a vy si budete môcť naplánovať oddych v kúpeľoch.

Víkendový relaxačný pobyt

Liečebný dom Poľana**** 130 eur 3 dni / 2 noci (piatok – nedeľa)

- Pobyt zahŕňa:
- 2 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
 - 2 x plná penzia formou bufetových stolov
 - konzultáciu s lekárom
 - 4 liečebné procedúry

Bonusy: voľný vstup do fínskej a parnej sauny a rehabilitačného bazéna

Predĺžený víkendový relaxačný pobyt

Liečebný dom Poľana**** 180 eur 4 dni / 3 noci (štvrtok – nedeľa)

- Pobyt zahŕňa:
- 3 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
 - 3 x plná penzia formou bufetových stolov
 - konzultáciu s lekárom
 - 6 liečebných procedúr

Bonusy: voľný vstup do fínskej a parnej sauny a rehabilitačného bazéna

Liečebný pobyt

Liečebný dom Poľana**** 275 eur 6 dní / 5 nocí (pondelok – sobota)

- Pobyt zahŕňa:
- 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
 - 5 x plná penzia formou bufetových stolov
 - vstupná lekárska prehliadka
 - 15 liečebných procedúr

Bonusy: voľný vstup do fínskej a parnej sauny a rehabilitačného bazéna



Doplatky:

- Daň z ubytovania 1 euro osoba/noc
- Za jednolôžkovú izbu 10 eur osoba/noc

Doplňkový program:

- kultúrny a spoločenský program v rámci Liečebného domu Poľana
- internet zdarma
- bezplatné parkovisko Check-in/Check-out

Každý piatok začína obedom, check-in od 12. hod. a končí raňajkami, check-out do 10. hod.

Jeseň na horách má svoje čaro

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

Máme to pod nosom a priznajme sa, kofki z nás ani netušia, aká nádhera nás obklopuje. Jesenná túra nám poskytne neskutočný pohľad na krásne sfarbenú prírodu. Už v tomto ročnom období je pochopiteľné, že do hôr sa treba riadne vystrojiť, pretože počasie je nevyspytateľné a musíme počítať s každou alternatívou.

Zvolili sme si hrebeňovku z Čertovice na Chopok. Na Čertovicu sa treba dať doviest, prípadne využiť autobusové spojenie. Začíname výstupom na Lajštroch. Vrchol tohto kupolovitého hôľnatého vrchu v hlavnom hrebene Nízkyh Tatier sa nachádza severozápadne od Čertovice v nadmorskej výške 1 601 metrov. V tomto ročnom období je chodník obrastený ostrými trávami a na lúkach vidieť ešte pár

kvietkov. Po ceste vidieť Beňušku, aj časť hrebeňa Nízkyh Tatier. Občas sa ukáže Kriváň, ale ak je dobrá viditeľnosť, možno sa pokochať aj pohľadom na iné vrcholy Západných a Vysokých Tatier. Na Lajštrochu bolo dosť veterno, preto sa tam nezdržíme a poberáme sa ďalej. Kamenným chodníkom olemovaným kosodrevinou pokračujeme smer Kumštové sedlo. Traverzom po úbočí Besnej sme pochopili, prečo ten názov. Fúkal tam taký vietor, ako by sa všetci čerti ženili. A sprevádzal nás aj na hrebene Kráľičky. Ale pohľad na Jánsku dolinu to všetko kompenzoval. Je to nádhera.

Prichádzame k chate Milana Rastislava Štefánika. Mimo chod dom táto chata v nadmorskej výške 1 740 metrov s celoročnou prevádzkou je najdlhšie prevádzkovanou vysokohorskou chatou v Nízkyh Tatrách a málokto vie, že

iniciátormi jej výstavby boli práve podbrezovskí turisti a aj prvý chatár Robert Petrla patrila do ich zoznamu. Trochu sme posedeli, dali sme si tradične výbornú kapustnicu a pokračovali chodníkom pod Ďumbierom, smer Krupové sedlo.

Ďumbier bol v oblakoch, tak sme ho vynechali. Zostúpili sme na Kráľov stôl, aby sme sa pokochali pohľadom na severné zrázy nízko-tatranského hrebeňa. Skalka, Chabenec, videli sme celý hrebeň pod Sninou, Poludnicu, Kráľovu hoľu, ale aj vzdialené hrebene, ako Veľký Choč, Veľkú Fatru, v diaľke Malú Fatru s Veľkým Rozsutcom. Opäť sa nám naskytl pohľad na hrebene Západných a Vysokých Tatier, Liptovskú Maru i blízku Jasnú. Bol to zaujímavý pohľad. Vrátili sme sa na hlavný hrebeň a pokračovali smer Chopok. Nachádza sa v nadmorskej výške 2 024 metrov a je tretím najvyšším vrcholom Níz-

kyh Tatier. Tu sa naša túra končila, dali sme si občerstvenie a lanovkou sme zišli do Krupovej, kde nás už čakal povoz. Tí zdatnejší môžu z Chopku pokračovať kamenným chodníkom do Lukovej a zísť pod severné zrázy Derešov. Poprepentanými horskými cestičkami sa

dostanete až do Jasnej. Aj keď počasie nebolo ideálne, niekde bola hmla, niekde fúkal silný vietor, vrátili sme sa domov s nezabudnuteľnými dojmami a konštatovaním, že turistika je síce najpríjemnejšia za slnečného počasia, ale svoje čaro má v každom počasí.



Ilustračné foto: A. Nociarová

čitateľská súťažčitateľská súťaž***čitateľská súťaž***čitateľská súťaž***čitateľská súťaž***čitateľská súťaž***

Spomíname s Jánom Bíllym, bývalým rušňovodičom z koľajovej dopravy „Podbrezovské železiarne vždy pre mňa znamenali pojem“

O. Kleinová
noviny@zelpo.sk

Odkiaľ pochádzate a čo vás kedysi na začiatku zaviazalo do Podbrezovej?

- Pochádzam z východoslovenskej dedinky Chotča. Vychodil som dve mešťianky a po fronte, v roku 1948, keď robil Živnostenský úrad zo Stropkova nábor do hutníckych podnikov, dal som sa nahovoriť. Prišiel som do Stredoslovenských železiarní (dňa 7. marca 1946 sa železiarne stali národným podnikom s názvom Stredoslovenské železiarne a 27. augusta 1949 boli premenované na Švermove železiarne n.p. - pozn. redakcie). Nastúpil som do učenia, vtedy bolo učňovské stredisko v Piesku. Zišlo sa nás tam veľa z celého Slovenska. Ja som vtedy túžil byť šoférom a tak som bol pridelený k majstrovi Hanesovi do garáží. Tam som zotrval asi rok a potom ma preložili do výhrevne k rušňom. V roku 1950

bolo otvorené Stredisko pracujúceho dorastu a Domov učňovskej mládeže na hrade v Slovenskej Ľupči, kde si Švermove železiarne pre svoju potrebu vychovávali budúci strojní zámocníci, sústružníci, automechanici, vodoinštalatéri, hutníci a rysovači. Ja som sa tam učil za strojného zámocníka.

Spomínate si, ako tam bolo? Mali ste nejaké výhody ako učni?

- Bolo to pekné obdobie a rád naň spomínam. Na hrade sme bývali, učili sme sa tam a tam boli aj dielne na praktický výcvik. Dostali sme civilné a pracovné oblečenie, ak si dobre spomínam, zimný kabát, vychádzkovú košeľu, teplákovú súpravu, pracovný sveter, zimné nohavice, tričko, poltopánky, ponožky, viazanku a tenisky. Vedúcim strediska bol Ján Chromek. Bolo nám tam dobre a po vyučovaní sme mali aj rôznu záujmovú činnosť. Ja som na prax nechodil do

dielni, ale stal som sa tovarišom jednej firmy v Slovenskej Ľupči.

Po vyučení sme robili záverečné skúšky a vrátili sme sa do fabriky. Bolo to v roku 1952 a ja som nastúpil znova do dopravy. V tom roku aj stredisko na hrade zaniklo, pretože výučbu prevzali štátne pracovné zálohy. Ja som v doprave nebol ani rok a odišiel som na základnú vojenskú službu.

A po jej absolvovaní?

- V roku 1955 som sa vrátil do Podbrezovej a nastúpil opäť do koľajovej dopravy. Vedúcim nám bol Ondrej Dubiny. Na tie roky tiež rád spomínam. Začínal som pri opravách rušňov, boli sme dobrý kolektív. Mňa to však stále ťahalo niekde ďalej a tak som si urobil štátne skúšky a stal som sa rušňovodičom.

Takže splnil sa vám sen?

- Je pravda, že najprv som chcel byť šoférom, ale toto bola ešte zaujímavejšia, hoci omnoho náročnejšia práca. Najprv to boli parné rušne. V rušni sme boli dvaja a mal som veľmi dobrý pocit, že ja zodpovedám za takú mašinku. Predákom nám bol Jozef Fraňo. A zažili sme aj rôzne kuriózne situácie, na ktoré dodnes spomínam. Raz bola mašinka pravdepodobne už veľmi vykúrená a regulátor bol pootvorený, mašina sa pohla, buchla do brány a brána sa rozletela. Bol tam s nami ešte učeň Janko Šipoš a ten sa poriadne vystrašil. No ani nám to nebolo jedno. Ale všetko napokon dobre dopadlo.

V koľajovej doprave ste prežili celý produktívny život, až do predčasného odchodu do starobného dôchodku. Ako si spomínate na tie časy. Zmenilo sa niečo počas tých rokov?

- Hodne sa toho pomenilo, pribudol nový závod, všetko sa modernizovalo a aj u nás nastupovali s vývojom zmeny. V apríli 1961, presne keď vyletel Gagarin do vesmíru, sme prechádzali na dieselový pohon. Pomaly sme upúšťali od parných rušňov, tie už boli neskôr skôr raritou. V čase výstavby elek-

trikej oblúkovej pece zanikla aj úzkorozchodná trať. Prechod na diesel bol neporovnateľný. Práca sa zjednodušila, aj pracovné podmienky boli podstatne lepšie.

Ak sa nemýlim, podbrezovská koľajová doprava prevádzkovala parnú trakciu rušňov do októbra roku 1984. Zanikali však postupne už v osemdesiatych rokoch a boli nadšenci, ktorí bojovali o ich záchranu pred zošrotovaním. Takýto nadšenci boli aj u vás, v koľajovej doprave.



- Pracovníci vnútroprúdnickej dopravy začali s nimi spolupracovať pre záchranu Agroparného rušňa pre Kysucký skanzen, v roku 1981 opravili normálnorozchodný parný rušeň radu 310 433 a o rok neskôr 422.0108 pre Pamätník železničnej dopravy na Slovensku. Do roku 1990 postupne boli opravené tri úzkorozchodné parné rušne pre Agrokompex Nitra a pre Čiernohorskú železničku v Čiernom Balogu. Naši dopravci dokázali pri tejto práci svoju vysokú odbornosť a remeselné majstrovstvo. Najväčšie zásluhy patrili nesporne Mikovi Koričanskému.

Spomeniete si ešte na nejaký zážitok?

- Ale nebude veľmi úsmevný. Za celý čas mojej práce rušňovodiča som našťastie nemal žiadnu haváriu, ale spomínam si na okamih, ktorý dobre skončil len vďaka to-

mu, že som dokázal rýchlo zareagovať a zachovať rozvahu. Pri presune asi ôsmich vagónov z nového závodu sme cestou zistili, že mašina nemá dostatok pary. Museli sme zastať a kurič zväčšoval paru. Ťahalo nás to dozadu, nabrali sme rýchlosť a pred nami dlhá rovná koľaj, bez akejkoľvek odbočky. Našťastie, všetko sa dobre skončilo.

V starobnom dôchodku ste neuveriteľných 42 rokov. Ste vitálny, stále šoférujete a nikto by neuhádol váš skutočný vek. Čím to je, že vyzeráte tak nestarnúco?

- Nie som pohodlný človek, od malička som bol vychovávaný k pracovitosti, skromnosti a keď sa k tomu pridruží spokojnosť v rodine, radosť z detí a vnúcat, čo človeku chýba? S manželkou žijeme v pohode, striedmo, chodíme na záhradku, niečo si dopestujeme a tešíme sa z toho. Sme naučení potešiť sa z každej maličkosti a radosť nám robí, že môžeme ešte pomáhať aj deťom.

Pri takýchto bilanciách je namiestene otázka: Keby sa všetko vrátilo späť. Boli by ste opäť rušňovodičom v Podbrezovej?

- Podbrezovské železiarne vždy pre mňa znamenali pojem, takže toto rozhodnutie by som nenechal, ale určite by som si zvolil menej náročné povolanie.

Železiarne si v tomto roku pripomínajú svoje jubileum, čo im zaželať?

- Aby sa im darilo, aby preklenuli toto ťažké obdobie bez ujmy, aby boli zamestnanci spokojní a všetkým prajem hlavne veľa, veľa zdravia.



Byť rušňovodičom bol môj sen.

Foto: súkromný archív

Kupón č. 22

Súťažná otázka č. 22:

Kedy boli podbrezovské železiarne premenované na Stredoslovenské železiarne?

Odpoveď:

Meno a priezvisko, os. číslo, prevádzkareň/útvar:

Správne odpovede zasielajte na vystrihnutom kupóne do redakcie Podbrezovana, najneskôr do desiatich dní od vydania aktuálneho čísla.





Jedálny lístok 2. – 8. 11. 2020

Pondelok

Polievky: držková, hlivová so zeleninou, pečivo

● Bravčové mäso na rasci, ryža, cvikla ● Hovädzie dusené, paradajková omáčka, knedľa ● Važecká pochúťka, zemiakové placky ● Hydinový šalát, pečivo ● Rezance s tvarohom, zaky-sanka ● Maxi buchta s orechovo-višňovou plnkou, vanilkový krém ● Bageta syrová ● Mliečny balíček

Utorok

Polievky: furmanská, mrkvová s pórom, pečivo

● Vyprážaný morčací rezeň ovčiarisky, zemiaková kaša, uhorka ● Hovädzia roštenka cigánska, tarhoňa, šalát ● Pizza diabolská ● Šalát fazuľový so salámou a chrenom, pečivo ● Losos na masle, dusená zelenina ● Škoricové osie hniezda, kakao ● Bageta s kura-cím mäsom ● Ovocný balíček

Streda

Polievky: hovädzia s pečevnými haluškami, tekvicová, pečivo

● Bravčová pečená krkovička, kapusta, knedľa ● Kuracie prsia na zelenine, ryža, šalát ● Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb ● Lahôdkový šalát, pečivo ● Zapekané zemiaky s pórom ● Pečené buchty so slivkovým lekvárom, kakao ● Bageta moravská ● Mliečny balíček

Štvrtok

Polievky: fazuľová kyslá, pohronská, pečivo

● Bravčový perkelt, cestovina ● Hovädzí rezeň obaľovaný, zemiaky, čalamáda ● Špenátovo-syrová pochúťka, bulgur so sušenými paradajkami ● Tlačenkový šalát, pečivo ● Kuracie prsia s plnkou, zeleninová obloha ● Zapekané palacinky s tvarohom ● Bageta Gurmán ● Ovocný balíček

Piatok

Polievky: boršč s mäsom, roľnícka, pečivo

● Pečené kuracie stehno, zeleninová ryža, kompót ● Hovädzí guláš debrecínsky, knedľa ● Vyprážané čevapčiči, zemiaky, šalát ● Šalát pekinský so šunkou, pečivo ● Cestoviny s brokolicou a smotanovou omáčkou ● Zemiakové knedličky s nutelou, maková posýпка ● Bageta s pikantným mäsom ● Mliečny balíček

Sobota

Polievka: hrstková, pečivo

● Bravčový rezeň belehradský, opekané zemiaky, uhorka ● Kuracie prsia na smotane s hlivami, cestovina ● Bageta syrová

Nedeľa

Polievka: prešporská, pečivo

● Goralská pochúťka, knedľa ● Plnený bravčový závitok, ryža, cvikla ● Bageta Gurmán

„Nech je situácia akokoľvek náročná, nezabúdajte na láskavosť k samému sebe“

Mgr. Katarína Michalcová
špecialista psychológ Ppam

Kalendárny rok s dvomi dvadsiatkami sa do histórie zapíše najmä kvôli celosvetovej zdravotnej hrozbe s názvom koronavírus. Okrem strát na ľudských životoch spôsobuje šírenie ochorenia Covid 19 aj nemalé ekonomické škody, no veľký vplyv má súčasná situácia aj na duševné zdravie ľudí. Hoci si mnohí tento fakt ani neuvedomujeme, nakoľko denne riešime existenčné problémy, predsa len má naša zdravotná kondícia aj svoju psychickú stránku. Aj keď neexistuje zaručený spôsob alebo návod ako súčasné obdobie prekonať v duševnej rovnováhe, predsa len vám chcem ponúknuť pár myšlienok, ktoré k tej spomínanej rovnováhe môžu dopomôcť a urobiť váš život znesiteľnejším a príjemnejším. Na stránkach firemných novín vám postupne odhalím pohľad na súčasnú nelichotivú situáciu očami psychológa a pokúsím sa vám dať aj niekoľko praktických návodov na to, aby ste obmedzenia a novovzniknuté situácie zvládli a možno ich otočili vo vlastný prospech. Majte na pamäti, že táto situácia nebude trvať večne a po jej uvoľnení môžete nové vedomosti využiť vo svojom živote a obohatiť ho tak o nové poznania.

Aj napriek tomu, že je začiatok novembra, môžete mať pocit, že sme sa vrátili v čase do marca či apríla. V niečom je to iné, v niečom rovnaké, avšak v mnohých veciach sú obdobia podobné. Prišli sme o bežný život, na ktorý sme boli doteraz zvyknutí. Opäť zažívame obmedzenia, ktoré majú chrániť naše zdravie. Na druhej strane prinášajú zmenu v živote, oklieštia možnosť stretávania sa s druhými ľuďmi a zamedzili vykonávanie rôznych aktivít. Je prirodzené, že to vo vás vyvoláva rôzne emócie. Negatívne emócie ako hnev, strach, úzkosť, obavy, pocit krivdy či neslobody a možno aj niektoré pozitívne pocity ako úľava z toho, že svet sa spomalil a vám odpadli nepríjemné povinnosti. Všetky tieto emócie sú prirodzené. Dokonca necítiť sa rovnako každý deň je prirodzené. Dôležité je uvedomovať si svoje pocity a pravidelne ich ventilovať. Zverte sa s nimi niekomu, komu dôverujete, kto vám je blízky. Nezostávajúce v tom sami. Možnosti kontaktu sú obmedzené, ale nevymizli. Súčasná doba prináša množstvo spôsobov, od obvyklého porozprávania sa so susedom cez plot v záhrade, telefonát svojej vzdialenej rodine, až po využitie sociálnych sietí.

Obmedzenia vlády zasiahli aj možnosť venovať sa aktivitám, ktoré máme radi. Kino, divadlo, koncerty, posilňovňa alebo návšteva plavárne sú na najbližšie obdobie zrušené. Možnosť slobodného pohybu a cestovania je taktiež teraz zamedzená. Omnoho viac času trávieme doma. Niektorí z nás možno zostanú v karanténe. V priebehu niekoľkých dní, týždňov smte vypadli zo svojho stereotypu a vznikol akýsi „prázdny čas“, na ktorý nie sme zvyknutí. No netreba sa na vzniknutú situáciu pozeráť len negatívne. Pokúsme sa pozrieť na tieto dni ako na možnosť naučiť sa niečo nové o svete, o druhých ľuďoch a aj o sebe. Položme si otázku: „Ako efektívne môžem využiť tieto dni? Čo môžem z tejto situácie vyťažiť? Kam sa môžem posunúť? Čo nové sa môžem naučiť? Čo prospešné môžem spraviť?“

V médiách často prezentujú a povzbudzujú nás k tomu, aby sme sa starali o svoje fyzické zdravie. Avšak nezabúdajte ani na starostlivosť o svoje duševné zdravie a budujte si akúsi duševnú imunitu, ktorá vám pomôže bojovať s náročnými situáciami. Počas dňa si vyhradte čas pre seba. Venujte sa tomu, čo prežívate. Vyhradte si viac času na ventilovanie stresu. Buďte s tými, ktorých máte radi a sú pre vás dôležití. Robte veci, ktoré vás naplňujú. Ponúkam aj pár konkrétnych návrhov ako sa starať o svoje duševné zdravie:

• **Rozhovor** – nezostávajúce sami, majte oporu v niekom. Vyrozmárajte sa z

toho, čo si v sebe nosíte. Úprimne, pravdivo, nie len povrchné. Na druhej strane, buďte aj tými, ktorí počúvajú a ponúknu svoj čas pre tých, ktorí potrebujú byť vypočutí. Prejavte im porozumenie a súcit nad ich ťažkosťami. Možno im pomôže aj dobre mienená rada z vášho života.

• **Knihy, filmy** – sústreďte svoju pozornosť na príbeh. Ponorte sa do príbehu druhých ľudí. Vžite sa do života hrdinu príbehu. Vyberte si žánre, ktorý máte radi. Bude to rozprávka, pri ktorej si vaša duša oddýchne, akčný film, kde svojmu telu doprajete dávku adrenalínu alebo komédia, ktorá vám vyčarí úsmev na tvári? Je to len na vás. Pukance si ľahko pripravíte doma v mikrovlnke. Pohodlne sa usadte a vychutnávajte si komfort vášho provizórneho domáceho kina.

• **Šport** – uvoľní myseľ a uvoľní hormóny šťastia. Súčasné nariadenia povoľujú pobyt v prírode, kde si môžete zabehať alebo skúste cvičiť doma s vlastnou



„Ono by pršalo aj keby som nebol rád, tak som radšej rád.“

váhou. Pohládajte náčinie na cvičenie, ktoré ste si kúpili v rámci novoročného predsavzatia. Stiahnite si k tomu aplikáciu s cvičebným programom alebo počúvajte len vlastné telo, ktoré vám určí limity.

• **Domáce práce** – zmysluplne vyplnia čas, zamestnajú myseľ. Navarte jedlo, ktoré ste si dlhšie nepripravili. Zavarte si kompóty na zimu a spracujte ovocie z tohtoročnej jesene. Upracte staré skrine. Opravte to, čo ste dlhšie odkladali. Prišite odpadnuté gombíky na kabátoch, ktorý ste od poslednej jesene nenosili práve kvôli chýbajúcemu gombíku. Dokončite nedokončené plány vo vašej domácnosti. Prípadne sa pustite do niečoho nového, čím si váš domov zveľadíte, skrášlite.

• **Hudba** – doprajte si relax pri tvorení alebo počúvaní hudby. Vypočujte si svojho obľúbeného speváka, hudobníka či kapelu. Oprášte starú gitaru, husle, klavír alebo iný hudobný nástroj, na ktorý viete hrať. Zopakujte si akordy a noty aktívnu hrou. Pustite si pesničky z internetu a zatancujte si. Vyskúšajte karaoke alebo tanečné hry na hracích konzolách s rodinou alebo spolubývajúcimi.

• **Oddych** – myseľ a telo potrebujú priestor na regeneráciu v každom čase. O to viac vtedy, keď ste v strese. Venujte čas nie len povinnostiam, ale aj – pokiaľ je to možné – svojim doterajším koníčkom. Prípadne si spravte domáci wellness. Pustite si relaxačnú hudbu, uvoľnite sa v horúcom kúpeli, poproste partnera o masáž, spravte si peeling a naneste si hydratačnú masku. Zabaľte sa do deky a vychutnajte si teplý čaj. Teplo pomáha odbúrať stres a prináša pocity uvoľnenia a bezpečia.

• **Písanie** – vypíšte sa. Či už to bude denník, do ktorého si zaznamenáte svoje zážitky, pocity, myšlienky alebo napíšete príbeh. K textu môžete pridať ilustrácie. Ak vás od detstva zaujímal komiks, teraz máte príležitosť vymyslieť ten svoj. Nebojte sa, stránky papiera znesú veľa. Výhodou je, že vám k tomu stačí obyčajné pero, pastelky a papier.

• **Maľovanie, kreslenie** – umenie pomáha vyjadriť to, čo nedokážeme povedať slovami. Pohládajte doma pastelky alebo temperové/vodové farby a namaľujte to, čo vy sami chcete, čo sa vám páči. Nezáleží na tom, či vymaľujete omaľovánku, nakreslíte krajinku, portrét alebo sa vaša maľba bude podobáť na dielo abstraktného umelca.

Maľujte a kreslite tak, ako to cítite.

• **Prechádzka, príroda, turistika** – aktuálne obmedzenia dovoľujú pobyt v prírode. Využite túto možnosť pre pobyt na čerstvom vzduchu a objavovanie krás prírody vo vašom regióne. Či už to bude krátka prechádzka po práci alebo celodenný výlet. Máte miesto, ktoré sa už dlhšie chystáte navštíviť? Ak je to v rámci vášho okresu, jeho návštevu neporušíte žiadne obmedzenie.

Dobrou správou je, že prvú vlnu máme za sebou. Prečo je to dobrá správa? Práve preto, že môžete čerpať zo svojich vlastných skúseností. Pokúste sa zamyslieť, čo vám pomohlo zvládnuť prvú vlnu pandémie, pri čom ste si oddýchli a načerpali sily do ďalších dní. Pokiaľ sa dá, pokračujte v tom aj naďalej. Sú to vaše konkrétne zdroje, ktoré vám môžu pomôcť prekonať nastávajúce ťažkosti. Samozrejme, tvorivosti a bádanu sa medzi nekladú. Skúste objaviť ďalšie oblasti, ktoré oživujú vašu dušu. Čím viac zdrojov máte, tým jednoduchšie je „dobiť si baterry“ a teda tým stabilnejšie môže byť vaše duševné zdravie.

Možno vám napadla otázka, ako prežiť dni obmedzeného pohybu alebo karantény, ktoré budete tráviť prevažne doma. Stanovte si harmonogram dňa. Ten vám poskytne oporné body a ochráni vás pred nudou. Je prirodzené, že vám počas dňa vystanú aj iné než naplánované povinnosti a teda ho nesplníte na 100%. Dôležitejšie však je, že večer pred spaním budete vedieť, čo vás ďalší deň čaká. Súčasne vám pomôže aj vytvorenie si plánov. Neplánujte veľmi dlhodobo. Iba na 1 až 2 dni vopred. Samozrejme, niektoré veci je potrebné plánovať dlhodobo. V takomto prípade sa svojich plánov nedržte striktne, buďte pripravení na to, že okolnosti sa môžu zmeniť a budete sa musieť prispôbiť, pozmeniť plány a možno ich až zrušiť. Neznamenať to, že si svoje sny nebudete môcť naplniť v inom, priaznivom čase. Treba byť trpezliví a vytrvalí.

V neposlednom rade považujem za dôležité povzbudiť vás k láskavosti k druhým ľuďom vo vašom okolí. Manžel/ka, suseda, deti, svokor, kolegyňa, poštárka, vodič autobusu – každého z nich, rovnako ako vás, sa dotýkajú udalosti vo svete. Aj pre nich je toto obdobie náročné, zaťažujúce, nesú si v sebe strach a stres. Majte k sebe navzájom súcit, podporte druhých ľudí hoci len letným úsmevom, malým nezištným gestom, slovom povzbudenia či pochvaly. Alebo si zahryznite do jazyka a odpusťte si aspoň jednu kritiku, uštipačné slovo. Komunikujte navzájom dobrým, efektívnym spôsobom prinášajúcim porozumenie, podporu. Pamätáte sa, ako prvá vlna pandémie priniesla akúsi väčšiu súdržnosť medzi ľuďmi? Dobrovoľné šitie rúšok a ich roznášanie dôchodcom, potlesk pre zdravotníkov, vypomáhanie s nákupmi a zabezpečenie základných životných potrieb najviac ohrozeným ľuďom, a pod. Prinavrátte sa k solidárnosti a myslite na druhých ľudí a ich potreby.

Na záver vám ponúkam – podľa môjho názoru – najhlavnejšiu myšlienku dnešného článku. Nech je situácia akokoľvek náročná, nezabúdajte na láskavosť k samému sebe. Netlačte na seba, oceňte sa aj za drobné úspechy, nevyčítajte si svoje zlyhania, ale pozrite sa radšej na to, ako sa z nich môžete poučiť. Jednoducho povedané – majte k sebe súcit. Doprajte svojej duši to, čo potrebuje. Snažte sa žiť svoj život čo najnormálnejšie, najprirodzenejšie. A ako som v úvode spomenula, aby bola pre vás súčasná situácia čo najznesiteľnejšia, budem vám postupne poskytovať niekoľko psychologických rád týkajúcich sa rôznych oblastí života. Dnes to bolo pár rád, ako sa starať o svoju dušu. V najbližšom čísle firemných novín vám priblížim tému Ako (pre)žiť svoj život v domácom prostredí so zameraním najmä na deti a mládež, ktoré sa aktuálne vzdelávajú prostredníctvom diaľkovej výučby.



Jedálny lístok 9. – 15. 11. 2020

Pondelok

Polievka: gulášová, krupicová so zeleninou, pečivo

● Bravčový rezeň na hubách, tarhoňa, uhorka ● Jarné kuracie stehno, zemiaky ● Zemiakové knedličky s údeným mäsom, kapusta ● Parížsky šalát, pečivo ● Ryžový nákyp ● Langoše s kečupom ● Bageta s pikantným mäsom ● Ovocný balíček

Utorok

Polievky: slovenská hubová, zeleninová so šunkou, pečivo

● Morčacie prsia plnené špenátom a syrom, ryža, šalát ● Hovädzí guláš maďarský, knedľa ● Vyprážaný karfiol, zemiaky, tatárska omáčka ● Pestrý cestovinový šalát ● Bravčové mäso na kari so zeleninou ● Pečené rožky s tvarohom, kakao ● Bageta moravská ● Mliečny balíček

Streda

Polievky: kapustová s klobásou, francúzska, pečivo

● Vyprážané kuracie stehno, zemiaková kaša, šalát ● Hovädzia pečienka sviečková, cestovina ● Pečená ryba, krúpy so zeleninou ● Grécky šalát, pečivo ● Morčacie prsia prírodné, zelerová remuláda ● Buchty na pare s lekvárom, kakao ● Bageta syrová ● Ovocný balíček

Štvrtok

Polievky: slepačia, brokolicová dánska, pečivo

● Pečený bôčik s plnkou, kapusta, knedľa ● Kuracie prsia prírodné, ryža, šalát ● Jelenie ragú s brusnicami, cestovina ● Študentský šalát, pečivo ● Kelový karbonátok, zemiaky, šalát ● Palacinky s nutelou ● Bageta s kuracím mäsom ● Mliečny balíček

Piatok

Polievky: mexická, špenátová so syrovými haluškami, pečivo

● Bravčové mäso na paprike, cestovina ● Hovädzí závitok hrádocký, zemiaky, šalát ● Restovaná kačacia pečeň, hrášková ryža, cvikla ● Syrové tajomstvo, pečivo ● Kuracie prsia s brokolicou a mandľami, zeleninová obloha ● Šúfance s makom ● Bageta Gurmán ● Ovocný balíček

Sobota

Polievka: zeleninová, pečivo

● Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa ● Bravčové mäso Chilli con Carne, ryža, šalát ● Bageta s pikantným mäsom

Nedeľa

Polievka: držková, pečivo

● Vyprážaný syr, zemiaky, tatárska omáčka ● Bravčové stehno záhradnícke, slovenská ryža, uhorka ● Bageta moravská

Spomienky



Dňa 14. októbra sme si pripomenuli smutné prvé výročie odvtedy, ako nás navždy opustila naša drahá kolegyňa

Vierka HÔRČIKOVÁ z Vajskovej.

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.



„Odišiel tiško, už nie je medzi nami, no v srdciach našich žije stále spomienkami.“

Dňa 24. októbra uplynulo deväť rokov, ako nás navždy opustil manžel, otec a starý otec

Jozef HRBÁŇ z Lopeja.

S láskou a vďakou spomína manželka, dcéra s manželom, vnučka Charlotte a ostatná rodina.



Dňa 26. októbra sme si pripomenuli štvrté výročie odvtedy, ako nás navždy opustila milovaná mama, stará a prastará mama

Katarína PEŤKOVÁ z Hronca.

S láskou a úctou spomíname. Syn a dcéra s rodinami.



Dňa 29. októbra sme si pripomenuli štrnásť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec

Milan SRNKA z Podbrezovej.

Kto ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku s modlitbou.

S láskou spomína manželka, syn a dcéry s rodinami

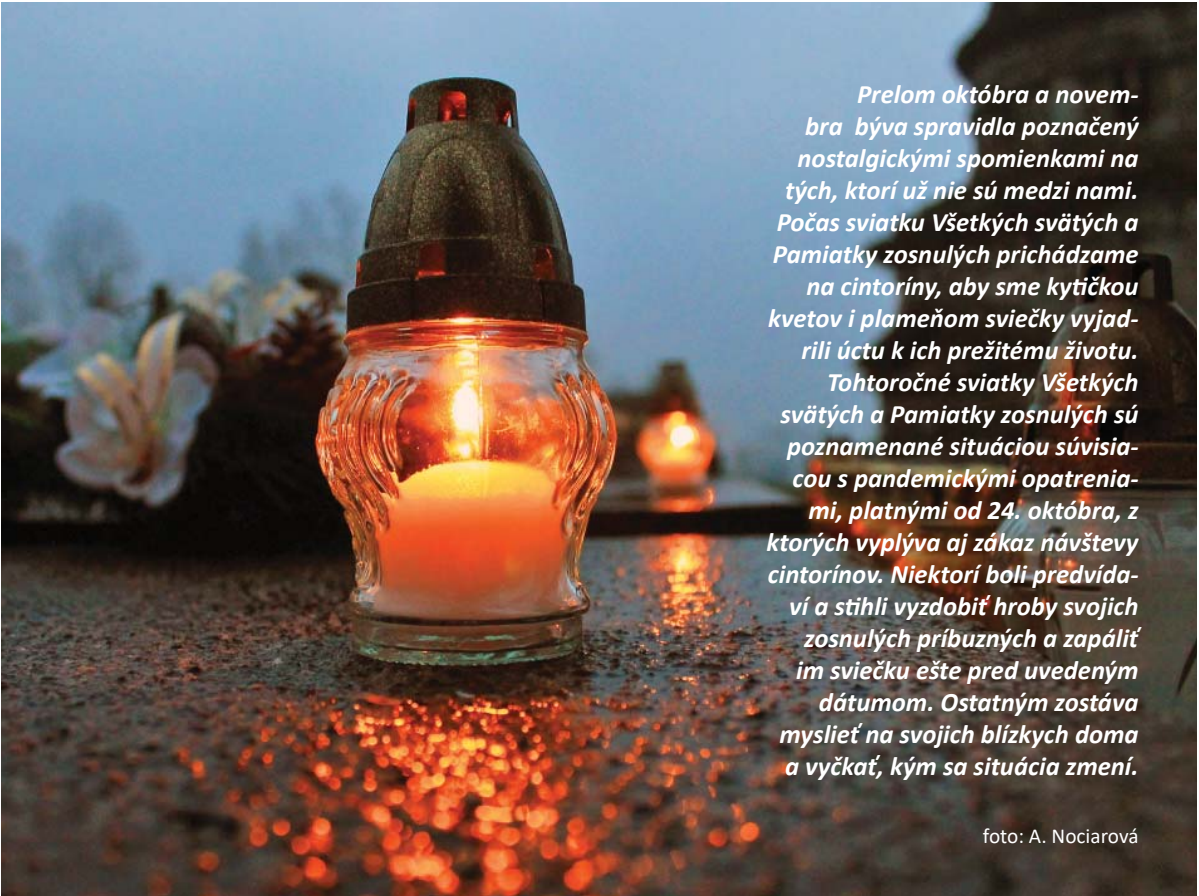


Dňa 10. novembra si pripomenieme piate výročie odvtedy, ako nás opustila naša drahá mama, stará a prastará mama

Elena ŠPILÁKOVÁ z Podbrezovej.

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.

Spomíname s úctou a láskou



Prelom októbra a novembra býva spravidla poznačený nostalgickými spomienkami na tých, ktorí už nie sú medzi nami. Počas sviatku Všetkých svätých a Pamiatky zosnulých prichádzame na cintoríny, aby sme kytičkou kvetov i plameňom sviečky vyjadrili úctu k ich prežitému životu. Tohtoročné sviatky Všetkých svätých a Pamiatky zosnulých sú poznamenané situáciou súvisiacou s pandemickými opatreniami, platnými od 24. októbra, z ktorých vyplýva aj zákaz návštevy cintorínov. Niektorí boli predvídavi a stihli vyzdobiť hroby svojich zosnulých príbuzných a zapáliť im sviečku ešte pred uvedeným dátumom. Ostatným zostáva myslieť na svojich blízkych doma a vyčkať, kým sa situácia zmení.

foto: A. Nociarová

Ďakujeme

Ďakujem Ing. Vladimírovi Sotákovi, predsedovi Predstavenstva a generálnemu riaditeľovi ŽP a zdravotníckemu personálu oddelení ARO a neurológie NsP, n.o. Brezno za poskytnutú pomoc pri liečbe mojej manželky Ivety Obrstovej.

Občianske združenie DOMOV pri Špecializovanom zariadení KOTVA v Brezne vyslovuje srdečné a úprimné poďakovanie Nadácii Železiarne Podbrezová za poskytnutý sponzorský dar – finančný príspevok. Vďaka tejto pomoci a podpore sme pre klientov a zamestnancov zariadenia sociálnych služieb Špecializovaného zariadenia Kotva zakúpili osobné ochranné prostriedky – jednorazové rúška a rukavice. Nadácia Železiarne Podbrezová tak finančným príspevkom prispela k prevencii klientov a zamestnancov SZ Kotva proti ochoreniu COVID-19.

Pranostiky na november

Ak kvitnú v novembri stromy, bude zima trvať až do mája.

Na začiatku novembra sa teplo so zimou háda.

Keď začiatkom novembra sneží, máva ten sneh výšku veží.

Aký november, taký budúci marec.

Ak nevydrží prvý novembrový sneh, nevydrží žiaden cez celú zimu.

Ak prídu v novembri predčasne mrazy tuhé, skoro zas dobre bude.

Ak v novembri sneh padá do blata, bude na ozimnom poli veľká strata.

Ak prvý sneh padne na blato, bude celá zima blatná, ak ale na mráz, očakávajme bohatý rok.

Aký je november, taký bude nasledujúci máj.

Studený november – zelený máj.

Keď padne prvý sneh na mokrú zem, bude slabá úroda.

Novembrová hmľa zhasína slnko.

Novembrové slnko na zem nevidí.

Keď v novembri hviezdy svietia, mrazy sa skoro uchyti.

Na slovíčko

Doprovod, doprevádzať sú nespisovné slová a spisovná slovenčina má na vyjadrenie významu „niekoho, niečo sprevádzať“ podstatné meno sprievod, sloveso sprevádzať, prídavné meno sprievodný. Správne sú spojenia hudobný sprievod, za sprievodu husieľ, deti išli v sprievode rodičov.

Diel či dielec? Ak použijeme podstatné meno diel, hovoríme napríklad o vodnom diele, o prvom diele románu, ak však chceme vyjadriť časť motora, súčasť komplexu či konštrukcie, použijeme podstatné meno dielec.

Autor: PK	pochodový uhol	krása, nádhera	kilopascal	pracuj s pluhom		kuchynský spotrebič	nasýtený uhľovodík	planéta Slnecnej sústavy	pribytok včiel	deň v týždni	vrch nad Belehradom		ppohyb vo vzduchu	T4	Kristína (dom.)
ocko, tatko					idú na voze							Lekárska posudková komisia			
					geometrické teleso										
T1												skratka súhvezdia Eridanus			
												MPZ Litvy			
Irena (dom.)					zabávam hrou				Baltské more (hov.)						
					kvasený nápoj (hov.)				otázka na čas						
vlastní					nástroj na štiepanie				druh pištole				ad acta		
					veľká loď, koráb								ker		
donášač								rodinný príslušník				kilotona			vlastniť
								býk (angl.)				Min. vnútra slov. republiky			
staré baranidlo												umieram (bás.)			
												vnímavo, s porozumením			
Pomôcky: BULL, AX, ETÁN	kvalita	Chránený strom			opaky					malý časový úsek					
		T2			rozpúšťa, roztápa					hrubší povraz					
japonská lovyňa perál					moc, energia					nežne hladkať					
					Európska banka					povrch tela					
predložka					cudzie ženské meno (Etela)				kapor (čes.)						
					osteň, trň				ťah (čes.)						
osobný vlak (hov.)								1000 kg					kód Slovenska		
								Vojenský oddiel					starší model Citroena		
Slovenská informačná služba					T3										
sekať, rúbať					pozdrav na Havajských ostrovoch						ukrajinské ženské meno				

„Nie všetci ľudia, ktorých považuješ... dokončenie v tajničke “ Stephen Levine



Aj druhá liga je profesionálna súťaž

O súčasnej situácii v FK ŽP so športovým manažérom PaedDr. Michalom Budovcom

M. Jančovič
noviny@zelpo.sk

Futbalový klub Železiarne Podbrezová rozbehol jesennú časť nového súťažného ročníka veľmi dobre, keď našiel premožiteľa až v 5. kole v derby s Banskou Bystricou. Vzápätí sa naši futbalisti vrátili späť na víťaznú vlnu v súboji s dovtedy neporazenou Skalickou, vyhrali i ďalšie domáce súboje, no v posledných dvoch majstrovských zápasoch predsa len našli premožiteľa. V doteraz poslednom majstrovskom kole druhej ligy (10. októbra) mali železiari voľno a potom prišiel nečakaný zásah štátnych orgánov, ktoré prerušili súťaž na neurčito. Rovnaký osud postihol aj prvotligový rozpis zápasov našich mládežníckych družstiev, ktorí o prerušení súťaže vedeli ešte skôr, a to z dôvodu uzavretia denného štúdia stredných škôl a uzavretia internátov. K súčasnej situácii v našom klube, ako aj o rozhodnutiach štátnych orgánov, sa vyjadril športový manažér FK ŽP PaedDr. Michal Budovec.

V úvode zhodnotte vývoj udalostí, ktoré viedli k predčasnému ukončeniu, resp. prerušeniu druhej ligy, v ktorej pôsobia aj muži FK ŽP.

- Dňa 14. októbra 2020 bolo vydané nové nariadenie na opatrenia Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) č. LP/8326/2020, ktoré pozastavilo druhú najvyššiu futbalovú súťaž.

Považujete rozhodnutie o pokračovaní majstrovských stretnutí Fortuna ligy a pritom zastavení súťaže zápasov druhej ligy za spravodlivé?

- Určite nie, a to, že dnes štát umožnil hrať kolektívne profesionálne súťaže iba piatim najvyšším súťažiam, považujeme za nelogické a diskriminačné. Aj druhá liga je profesionálna súťaž, ktorá sa doteraz hrala podľa toho istého manuálu ako naša najvyššia futbalová súťaž.

V čom sa líši organizovanie zápasov prvej a druhej ligy, mimo súčasnej epidemiologickej situácie? Ved' aj počas prvej vlny dostala druhá liga, súčasne s prvou, výnimku a zápasy minulého ročníka sa nakoniec dohrali.

- Organizovanie zápasov prvej a druhej ligy sa nelíši v ničom a preto nerozumieme, prečo nemáme žiadne vysvetlenie a ani argumenty, v čom je naša súťaž iná ako najvyššia a prečo by sme mali byť väčšie riziko z pohľadu šírenia nákazy a mali mať pozastavenú športovú činnosť



Mnohé kluby ohlasujú do budúcnosti problém s udržaním kádra, ako aj s fungovaním klubu ako takého. Ako sa súčasná situácia pretavila do fungovania nášho klubu? Je vôbec opodstatnené ďalej trénovať?

- Slovenský futbalový zväz (SFZ) vydal usmernenie k opatreniu ÚVZ SR, s ktorým tiež nie sme stotožnení a bol som ho osobne pripomienkovať na SFZ, lebo toto usmernenie neodporúča využívať vnútorné priestory štadióna, najmä spoločné šatne, umyvárne, sprchy a podobné zariadenia, ale hlavne povoľuje v rovnakom čase a priestore trénovať maximálne 6 osobám (napr. 5 hráčov a tréner alebo 6 hráčov), čo je pre futbal veľmi limitujúce.

V stanovisku Asociácie klubov druhej ligy sa hovorí aj o možnosti ukončenia zmlúv profesionálnych športovcov, aby výpadok financií klubom pomohol získať späť štát, a to aj prostredníctvom úradu práce formou podpory v nezamestnanosti. Aký je Váš názor na podobné kroky?

- Ak od vlády nepríde pre kluby finančná kompenzácia ešte za prvú a

nie to ešte aj za druhú vlnu, určite sa viaceré kluby uchýlia aj k tomuto kroku. Nie som s týmto názorom veľmi stotožnený a preto za klub FK ŽP neustále žiadame kompetentné orgány o stanovisko ako ďalej postupovať a ako sa uchádzať o kompenzácie nákladov znášaných klubom.

Ako vidíte vývoj situácie do budúcnosti? Predpokladáte ešte v tomto roku spustenie majstrovských stretnutí druhej ligy? Bude podľa vás súťaž krátaná alebo do nej opäť zasiahnu aj orgány riadiace druhú ligu?

- Na stretnutí Predstavenstva Asociácie klubov druhej futbalovej ligy (AK II. FL), ktoré sa uskutočnilo na pôde

SFZ 15. októbra sme sa zhodli, že chceme druhú ligu dohrať a opakovane žiadať ÚVZ SR o uvoľnenie nariadenia z dňa 14. októbra. Najbližšie stretnutie AK II. FL sme si stanovili na termín 5. novembra, kde sa rozhodne, či dohráme zvyšné zápasy jesennej časti druhej futbalovej ligy alebo ich odložíme na jarnú časť. Dôležité je však aj spoločné uznesenie, že v prípade zlých terénov sa majstrovské zápasy druhej ligy môžu odohrať aj na certifikovaných umelých povrchoch. To znamená, že aj v prípade odloženia zápasov na jar môžeme odohrať majstrovské zápasy už vo februári.

Predpokladáte aj reorganizáciu súťaže, ak sa viaceré kluby odhlásia zo súťaže v novom kalendárnom roku?

- Reorganizácia súťaže môže nastať až po skončení súťaže, to je po 30. júni 2021 a ešte o nej musí rozhodnúť Konferencia SFZ, takže reorganizáciu súťaže nepredpokladám ani po odhlásení niektorých klubov.

Zmeny, ktoré priniesol šíriaci sa koronavírus, obmedzili aj fungovanie našej mládeže. Dajú sa súťaže žiakov a dorastencov porovnať so situáciou v našom áčku? V čom je situácia odlišná?

- Situácia pri mládeži je totožná s Áčkom, ešte by som povedal, že aj komplikovanejšia, lebo hráči v momentálnej situácii nemôžu byť ubytovaní na školskom internáte a to nám neumožňuje, hlavne v kategóriách dorastencov, vykonávať ani tréning po skupinách. Na SFZ náš klub predložil aj požiadavku uvoľnenia internátov pre športovcov futbalových akademií, samozrejme v súlade dodržiavania sprísnených hygienických opatrení.

Ak sa situácia ustáli a študenti sa vrátia do školy a na internát, ako vidíte ich ďalšie futbalové napredovanie? Myslíte, že ešte stihnú odohrať aj zápasy vo svojich kategóriách?

- Aj v mládežníckych kategóriách sa snažíme postupovať podobne ako pri

druhej mužskej lige. Čo sa týka ich futbalového napredovania, každý hráč aktuálne trénuje podľa individuálneho tréningového plánu vypracovaného trénerom a kondičným trénerom. Pevne verím, že v čo najkratšom čase budeme môcť opäť spoločne trénovať na ihrisku.

Súčasnemu tréningovému nastaveniu našich hráčov v jednotlivých kategóriách sa budeme venovať v ďalšom čísle podnikových novín, no myslíte si, že aktuálne opatrenia zasiahnu aj do formy našich hráčov? Aké môžu byť dôsledky prerušenia kolektívneho tréningového procesu a budúcnosti futbalistov?

- Súčasná opatrenia určite zasiahnu do formy nie len našich, ale všetkých hráčov, lebo individuálny a skupinový tréning tvoria len časť tréningového mikrociklu. Dlhodobejšia absencia kolektívnych tréningov spôsobí pokles športovej formy a technicko-taktických a kondičných schopností.



Jesenný pohľad na štadión Zelpo arény a výhľad z tribúny je úchvatný a iste by si ho vychutnalo viacero fanúšikov aj počas zápasov druhej ligy, žiaľ, súčasná situácia túto možnosť neponúka.
Foto: A. Nociarová

O minulosti aj budúcnosti kolkárskeho športu

Rozhovor s hlavným trénerom Kolkárskeho oddielu ŠK ŽP prof. Milošom Ponjavičom

Ing. P. Kühnel

Miloš Ponjavič pochádza z Gorného Milanovca v Srbsku, vyštudoval Fakultu telesnej kultúry a športu v Belehrade. V mladosti sa venoval hlavne atletike, pretekal v kluboch Gorní Milanovac, neskôr Crvena Zvezda Belehrad v behoch na krátke trate. Bol aj v reprezentácii Juhoslávie (Srbska) v šprinte. Okrem iného trénoval aj lyžiarov, basketbalistov či karate. Ako hráč kolkov súťažil za klub Gorní Milanovac. Pôsobil aj ako reprezentačný tréner Srbska vo všetkých vekových kategóriách, aktuálne, od roku 2010, pôsobí v Podbrezovej ako hlavný tréner Kolkárskeho oddielu ŠK Železiarne Podbrezová.

Ste nepochybne jedným z najlepších kolkárskych trénerov v Európe. Čo si myslíte, že je potrebné, aby z hráča vyrástol dobrý tréner?

- Je to subjektívne tvrdenie, keď som bol mladší, sníval som o tom, teraz, v tomto veku, mám na to iný názor. Tréner musí mať rád tento šport, musí mať vedomosti, venovať sa mu naplno a vždy mať jasný cieľ a spôsob, ako ho dosiahnuť.

Aké sú výzvy práce s najlepšimi hráčmi kolkov?

- Ako v každej práci, tak aj pri koučovaní musíte byť pripravení na prácu s hráčmi rôznych úrovní. S najlepšimi hráčmi je ľahké pracovať, ale vo všetkých ohľadoch je to oveľa väčšia zodpovednosť. Pri práci s takými

hráčmi nemá kouč právo robiť chyby.

Počas uplynulého desaťročia ste usporiadali tábory mládeže organizované kolkárskym zväzom v Srbsku. Čo bolo pre Vás na tých udalostiach najdôležitejšie?

- Kolkársky zväz to financoval zo štátnych prostriedkov a ja som s tímom ľudí zorganizoval a implementoval nápady a systém, ktoré som vytvoril a zrealizoval spolu s nimi. Ako mladý tréner som s tým začal v minulom storočí a výsledky sa dostavili neskôr, ale myšlienka a systém sa ukázali ako dobré. Najdôležitejšou vecou je športová výchova a vzdelávanie o základoch, ako sa stať špičkovým, ako aj sledovanie mladých ľudí, aby bolo možné predvídať perspektívu, kto môže byť top a kto len dobrý športovec.

V Podbrezovej pracujete ako hlavný tréner. Aké sú ambície klubu v tejto sezóne?

- Podbrezová má vždy tie najvyššie ciele. Tohto roku sme mali cieľ vstúpiť do najlepšej štvorky na Svetovom pohári, ktorý bol žiaľ zrušený, teraz máme cieľ vyhrať Interligu, napriek všetkým obmedzeniam, ktoré nám vymyslela korona. Máme v súťažiach 6 družstiev všetkých kategórií a cieľom všetkých je atakovať prvé priečky tabuliek.

Aké sú zásady, ktoré dodržiavate ako tréner, a pre ktoré jednoducho neexistuje kompromis, pokiaľ ide o školenie?

- Na začiatku mojej kariéry to bola disciplína a odhodlanie, a teraz s príchodom nových technológií a zmenou

hodnotového systému v živote kladiem väčší dôraz na vzdelanie, rešpekt a vzájomné porozumenie.

Čo je pre Vás najdôležitejšie u mladého kolkára, v ktorom vidíte potenciál do budúcnosti?

- Lásku ku kolkom a túžbu po úspechu, ako aj tie 2 percentá talentu. Pretože 98 percent je tréning a 2 percentá talentu sa prejaví v chuti trénovať. A správny prístup k športovému životu.

Úspechy a neúspechy sú neoddeliteľnou súčasťou každého športu. Máte zlyhania, na ktoré sa snažíte vo svojej trénerskej kariére zabudnúť?

- Mal som šťastie, že som skutočne spolupracoval so špičkovými hráčmi, ktorí mi umožnili oveľa viac výhier ako prehier. Rovnako analyzujem víťazstvo aj prehru. Snažím sa pripraviť a analyzovať každý zápas vopred, aby som neurobil chybu. Chyba trénera je viditeľná pri prehre, hráč môže mať zlý deň, ale tréner to nemusí predvídať a preberá na seba zodpovednosť.

Hovorí sa, že sú dobrí kolkári a dobrí tréneri. Súhlasíte s tým?

- To je jedna z podmienok, ale všeobecne nie. Vedomosti a spôsob, ako

ich odovzdať niekomu, aby si ich osvojil, sú oveľa dôležitejšie. Mnoho zložiek ovplyvňuje cestu k dobrému koučovi. V kolkoch je známe, že každý vie všetko.

Dlho ste viedli mužský národný tím Srbska. Čo je dominantné v tom tíme, ktorý je dlhodobý šampiónom?

- Generácia, ktorá je spolu dlho, učila sa a vzdelávala v športe, mala spoločný cieľ a vždy s jasným motívom. Môj názor nie je smerodajný, pretože som subjektívny a hrdý na to, čo dali kolkom aj mne.



V súčasnosti nie ste len trénerom v Podbrezovej. Kde všade pôsobíte?

- Som profesionálny tréner Podbrezovej, hlavný tréner v táboroch NBC a hlavný výskumný tréner v rámci kolkárskeho projektu Erasmus pod hlavičkou Európskej únie.

Príležitostne školím trénerov a robím prednášky, kam ma pozývajú. V nemeckej reprezentácii som oficiálne v tíme pre prácu s výberom mužov ako technický poradca.

Už ste spomenuli kolkársky projekt Erasmus. Aké sú Vaše očakávania od tohto projektu?

- Po dlhé roky bola myšlienka dostať sa pod patronát EÚ. Uskutočnilo sa to až vo chvíli, keď ju Chorvátsky kolkársky zväz a Dr. Mikac vzali do svojich rúk a zrealizovali ju. Je to hlavne o rozvoji kol-

kárskeho športu medzi mladými ľuďmi. Aj keď nám teraz korona robí problémy, očakávame, spolu s trénermi z ďalších 5 krajín, že projekt bude úspešný. Aby sme sa posunuli dopredu, urobíme prácu s mladými ľuďmi a vytvoríme brožúru a systém, ktorý zdokonalí a rozvinie tento náš malý krásny šport.

Spoločná česká a slovenská Interliga je v mnohých ohľadoch zaujímavá ako regionálna liga. Je to dobrý model, ktorý je možné uplatniť v iných regiónoch Európy?

- Myšlienka je skvelá. Vyskytli sa určité pokusy o jej rozšírenie, ale myslím si, že v súčasnej situácii v kolkárskom športe to nie je reálne. Nemáme dostatočnú marketingovú základňu ani ľudí, ktorí by túto myšlienku zrealizovali.

Aké sú výzvy moderných kolkov a na čo by sa mali tréneri zamerať v budúcnosti?

- Táto otázka je určená pre trénerský seminár a rozsiahlu diskusiu, ale poviem len jedno - byť športovcom v pravom slova zmysle.

Ako vidíte klasické kolkov o 10 rokov?

- Ťažká otázka. Ja, ktorý som svedkom všetkých udalostí v tomto športe už 34 rokov a vždy som bol optimistický, sa obávam, že to, čo vidím v našom športe teraz, nesľubuje veľkú perspektívu, práve naopak. Ak sa niečo nezmení a nepríde do vedenia medzinárodnej federácie noví, mladí ľudia s novými myšlienkami, nemáme svetlú perspektívu. Rád by som sa mylil, ale bez novej krvi a schopných ľudí nie je v NBC žiadny pokrok.