

Finidrak

1/2021



Kouzlo barevné ořízky



www.FINIDR.cz

S barevnou ořízkou knižního bloku chybu neuděláte.

Právě naopak - získáte větší pozornost svých zákazníků, jako je tomu bezesporu v tomto případě.

Grafiku ořízky na břichu bloku knihy doplňuje v hlavě i v nohách bloku barevná ořízka s názvem titulu.

Skvělý nápad!



obsah

aktuálně

4 Fit v duši - Karpální tunely

rozhovor

6 Rád si vše plánuji

z tiskárny

10 TRADICE dále pokračuje
16 Online výhody
17 FINIDR v číslech
18 Učíme se online
20 Odpad a jeho správné třídění
22 Zaměstnanec Fair Play 2020
23 Jak to vidím já
24 Jak je neznáme – Kiting
26 Anketa Finidrak
27 Konec bolavým zádům
28 Blahopřejeme

o nás

29 Jak jste spokojeni
30 Pět otázek pro
32 Strom života FINIDRu...

tudy z nudy

34 Lomná

na konec

35 Recept

příloha

Nový kvíz a vyhodnocení z minula

Foto na obálce:

I odpadním archům z výroby lze vdechnout druhý život. Více k recyklaci papíru najdete v článku *Odpad a jeho správné třídění* na straně 20.

Vytvořila: Lenka Ďurišová, *vedoucí marketingu*
Autor snímku: Lukáš Duspiva

Firemní zpravodaj společnosti **FINIDR, s. r. o.**

Vaše připomínky a náměty nám můžete zasílat na redakce@finidr.cz.

Redakce: Jaroslav Drahoš, Maryla Adamčíková, Kateřina Misiarzová, Lenka Ďurišová

Grafika a sazba: Lukáš Duspiva, Renata Andrlová

Překlady do polštiny: Izabela Cziommer

Tisk a vazba: FINIDR, s. r. o., Lípová 1965, 737 01 Český Těšín, www.finidr.cz

Články, ve kterých jsou důležité instrukce pro zaměstnance, jsou ve dvojazyčné verzi, ostatní jsou v češtině. Artykuły z ważnymi instrukcjami dla pracowników są w wersji dwujęzycznej, pozostałe są w języku czeskim.



Vážení spolupracovníci,

už je tomu rok, co jsme se museli, ze dne na den, naučit všichni žít s covidem-19. Předpokládali jsme, že pandemie a s ním spojená omezení odejdou stejně tak rychle, jak přišli. V tom jsme se ale všichni velmi mylili.

Nyní jsme uprostřed třetí vlny pandemie. Nemocnice jsou pořád přeplněné a neustále narůstá počet pozitivních případů. Roste také počet úmrtí, které jsou vykazovány v souvislosti s covidem-19. Se stávajícím stavem zároveň přibývají další a další omezení. Špatné je to, že zatím ani náznakem nevidíme žádný konkrétní termín, kdy by se naše životy mohly alespoň trochu zase vrátit k normálu.

Chtěl bych touto cestou poděkovat všem pracovníkům tiskárny za příkladné dodržování nastavených pravidel. Poděkovat za vzájemnou toleranci a ohleduplnost vůči svým kolegům a celému svému okolí. Víím, že to není pro nikoho z nás jednoduché, ale zatím jsme to zvládli na jedničku. Máme za sebou první týdný testování, které firmám nařídil stát. Toto nařízení bylo vydáno bez jakékoliv podpory podnikům. Společně jsme to zvládli.

úvodník

Od zahájení tohoto testování jsme měli v celé firmě pouze jednoho pozitivního zaměstnance. Je to výborný výsledek, který svědčí o tom, že pravidla, která jsme nastavili jsou účinná a prostředí tiskárny, je při dodržování těchto opatření bezpečné.

Testování bude dále pokračovat, a to možná i několik měsíců. Nyní se začalo hovořit o tom, že bude potřeba zvýšit četnost testování na dvojnásobnou intenzitu. Nebudu polemizovat o tomto či jiných nařízeních a zákazech, které se na nás valí. Jisté však je, že si řada lidí ve významných pozicích státního aparátu, udělala z pandemie výnosný obchod. Stranou šla veškerá morálka, etika a jakákoliv zodpovědnost a toto počínání nyní legalizuje nouzový stav.

Společně se budeme muset obrnit velkou trpělivostí. Musíme zároveň věřit, že to jednou bude přece jenom za námi. Přes všechny negativní zprávy, kterými nás zasypávají naše media jsem přesvědčen, že se situace musí v následujících týdnech výrazně zlepšit. Pokud se na současnou situaci podíváme s nadhledem, jsme na tom přece jenom mnohem lépe než před rokem. Svět se postupně učí, jak s tímto virem bojovat. Již nyní existuje několik vakcín, které se postupně daří v celém světě, Evropě i u nás aplikovat jednotlivým vybraným skupinám, podle věku a rizika, která podstupují. Intenzita očkování se postupně zvyšuje a lze předpokládat, že snad v polovině roku bude velká část populace proočkována. Musíme vydržet, koneckonců nám ani nic jiného nezbývá. Ještě jednou všem děkuji a držme si všichni palce.

Váš Jarek Drahoš





Fit nejen v duši

Karpální tunely

Nejčastěji je syndrom karpálního tunelu způsoben chybným pohybovým stereotypem, jednostrannou zátěží a přetěžováním.

Důvodem bolestí je tlak na nerv v zápěstním kanálu, kdy se může jednat např. o chybný pohyb při práci na počítači, s myší nebo u manuálně pracujících lidí. Na druhé straně je také možné, že příčinou vzniku tohoto syndromu byla jednorázová intenzivní aktivita, kterou běžně neděláme.

Máte pocit, že vás zlobí právě karpály?

Příznaky syndromu karpálního tunelu, které se zpočátku vyskytují hlavně v noci a ráno, jsou především:

- ▶ brnění nebo mravenčení rukou
- ▶ bolest nebo brnění prstů na ruce
- ▶ bolest v zápěstí
- ▶ celková slabost ruky
- ▶ zhoršení jemné motoriky jednotlivých prstů

Syndrom karpálního tunelu by měl přesně diagnostikovat lékař (neurolog formou speciálního vyšetření – nejčastěji pomocí EMG).

Na vzniku syndromu karpálního tunelu se můžeme podílet i my sami, pokud podceníme **preventivní opatření**. Pokud děláme v práci opakované pohyby, je dobré si pravidelně protáhnout **celou ruku, dlaň, prsty i zápěstí**, nezapomínat také na **krční svaly a ramena**.

Na internetu existuje celá škála cvičení a instrukcí, které si můžeme nastudovat a pravidelně cvičit. Navrhujeme nejdříve navštívit lékaře, který zvolí nejvhodnější terapii, doporučí fyzioterapeuta nebo rehabilitačního specialistu. Ti nám nejlépe pomůžou se správností provedení jednotlivých cviků, popř. upraví pohybové stereotypy. V rámci prevence přikládáme ukázkou některých protahovacích cviků.

TIPY na provedení:

- ▶ jednotlivé cviky opakujeme vždy po několika sériích
- ▶ pravidelně střídáme pravou a levou ruku (kromě cviku A)
- ▶ v daných pozicích vydržíme okolo 20 vteřin
- ▶ během cvičení držíme rovná záda a pravidelně dýcháme



▲ Předpažíme a propneme ruce, ramena tlačíme dolů. Vytahujeme před sebe ramena i splatíme dlaně, boky opuszczamy w dół.



▲ Pravá ruka jde za záda, levá jemně tlačí směrem dolů na loket pravé ruky.

Prawą rękę przekładamy na plecy, lewą delikatnie dociskamy w dół łokieć prawej ręki.

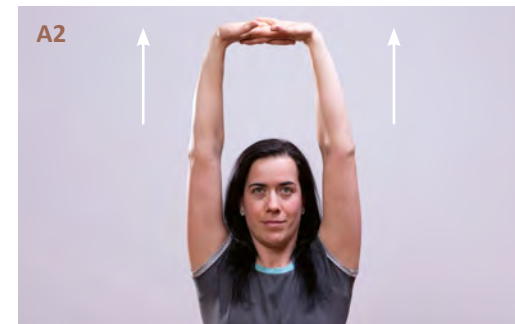


▲ Pravá paže je celá propnutá, prsty směřují nahoru. Jemným tahem levé ruky přitahujeme dlaň k sobě. Stejný cvik provedeme i s levou rukou.

Prawą rękę napinamy przed sobą, palce kierujemy w górę. Lewą ręką delikatnie dociskamy palce w kierunku na siebie. To samo ćwiczenie wykonujemy z lewą ręką.



▲ Předpažíme a překřížíme ruce, spojíme prsty. Vytahujeme před sebe ramena i krzyżujemy dłonie, łączymy palce.



▲ Nahoru nádech a s výdechem zpět do předpažení. Z wdechem unosimy ramiona do góry i z wydechem znów przed siebie.



▲ Vyměníme ruce a cvik opakujeme.

Zmieniamy ręce i powtarzamy ćwiczenie.



▲ Pravá paže je celá propnutá prsty směřují dolů. Jemným tahem levé ruky přitahujeme dlaň k sobě. Stejný cvik provedeme i s levou rukou.

Prawą rękę napinamy przed sobą, palce kierujemy w dół. Lewą ręką delikatnie dociskamy palce w kierunku na siebie. To samo ćwiczenie wykonujemy z lewą ręką.



▲ D3-Přetočíme směrem k tělu. ▲ D4-Celý postup zopakujeme s opačným prohozením rukou.

D3-Przekrečamy dłonie w kierunku ciała.

D4-Powtarzamy ćwiczenie z odwrotnym ułożeniem rąk.



Fit w duszy

Kanały nadgarstka

Zespól cieśni nadgarstka najczęściej spowodowany jest błędnym zwyczajem ruchowym, jednostrannym przeciążeniem lub wysiłkiem.

Powodem bólu jest nacisk na nerv w kanale nadgarstka, jeśli mamy do czynienia np. z błędnym ruchem podczas pracy na komputerze, z myszką lub u osób pracujących manualnie. Z drugiej strony możliwe jest także, że przyczyną powstania tego zespołu była jednorazowa intensywna czynność, której zwykle nie wykonujemy.

Czujesz, że dolega ci właśnie zespól cieśni nadgarstka?

Objawy zespołu cieśni nadgarstka, które na początku pojawiają się głównie w nocy i rano, to przede wszystkim:

- ▶ drętwienie lub mrowienie ręki
- ▶ ból lub drętwienie palców dłoni
- ▶ ból w nadgarstku
- ▶ ogólna słabość ręki
- ▶ pogorszenie małej motoryki poszczególnych palców

Zespól cieśni nadgarstka powinien zostać dokładnie zdiagnozowany przez lekarza neurologa poprzez **specjalne badanie** (najczęściej przy pomocy EMG).

Powstanie zespołu cieśni nadgarstka możemy spowodować także my sami, jeśli zignorujemy **środki ostrożności**. Jeśli w pracy wykonujemy powtarzające się ruchy, dobrze jest regularnie rozciągać **całą rękę, dłoń, palce oraz nadgarstek**, nie zapominając również o **mięśniach karku i ramion**.

Na internecie można znaleźć szereg ćwiczeń i instrukcji, których możemy się nauczyć i regularnie ćwiczyć. Najlepiej jednak najpierw odwiedzić lekarza, który dobierze najbardziej odpowiednią terapię, zaleci fizjoterapię lub specjalistę rehabilitacyjnego. Oni najlepiej pomogą nam w poprawności wykonywania poszczególnych ćwiczeń, ewentualnie skorygują błędy ruchowe. W ramach profilaktyki załączamy przykłady ćwiczeń rozciągających.

WSKAZÓWKI do ćwiczeń:

- ▶ poszczególne ćwiczenia powtarzamy zawsze po kilka serii
- ▶ regularnie wymieniamy prawą i lewą rękę (oprócz ćwiczenia A)
- ▶ w danych pozycjach wytrzymujemy ok 20 sekund
- ▶ w trakcie ćwiczenia utrzymujemy proste plecy i równy oddech



Rád si vše plánuji

Přezdívka „vlčák“ je od slova vlk. A je pravdou, že Vladimír Vlk na ni slyší. Díky citlivosti na vibraci dokážou vlci rozpoznat blížící se zemětřesení několik dní před jeho příchodem. To sedí i na Vlášu, který předvídá a snaží se předcházet zemětřesení v naší tiskárně. Není to vlk samotář, naopak, v práci musí spolupracovat napříč odděleními a v soukromí je společenský tvor. Přečtěte si další řádky a dozvíte se více o tom, jak plánuje podle Básníků nebo pravidelně jezdívá na Apaluchu.

Vlád'o, jak vzpomínáš na své začátky ve FINIDRu?

Připadám si přesně, jako před jedenácti lety, kdy jsem na tomto místě seděl na pohovoru... Přišel jsem na doporučení bývalého hlavního mistra a díky němu jsem do FINIDRu nastoupil na pozici směnového mistra. V tu dobu jsem pracoval v automobilovém průmyslu, kde se vyrábělo těsnění pro automobily. Tam jsem si prošel různými pozicemi, přes brigádníka, strojníka různých linek až po tzv. mluvčího, což je u nás mistr. Prošel jsem si osobně všechny stroje a díky tomu jsem si vždy uměl poradit v seřízení. Náplň práce byla stejná. Po měsíci a půl zaučování jsem nastoupil na svou samostatnou směnu. Největší školu mi dali lidi z výroby tím, že jsem se ptal a oni mě učili. Neměl jsem žádné povědomí o polygrafii. Až zhruba po tři čtvrtě roce jsem začal chápat tok výroby na knihárně a spojovat si různé procesy.

Který proces byl pro tebe složitější, co se týče jeho fungování?

Spojit si parametry nebylo těžké, ale spojit si ty unikátní zakázky, které potřebují mít větší péči. Např. návaznosti půl a čtvrt archu, různých příloh svázaných, propojit vše tak, aby měli lidé dobře připravenou práci. Napojit jednotlivé části knihy k určitému pracovišti. Proto jsem se soustředil na malé podpůrné stroje, jako je laminace, řezání, skládání a lepení předsádek, bigování atd. Toto vždy radím novým mistrům, že když budou mít dobře připravené malé stroje, tak pro ty velké bude připravenost bez problémů. Na začátku bylo jedním z mých úkolů snížit přídávky na jednotlivých operacích, a ty mi pomohly lépe vnímat knihařskou výrobu.

Jak dlouho jsi v naší tiskárně dělal mistra?

Pět let.

Mezitím jsi zabrousil na plánování, co to bylo za akci?

Chtěl jsem poznat, jakým způsobem plánovač tvoří plán pro výrobu. Rád si věci zjednodušuji a zlepšuji. S Radkem Lakotou jsem si to dával dohromady, abych pochopil, jak se plánuje. Chtěl jsem to přetavit do své mistrovské pozice. Poté jsem si ve spolupráci s plánováním navrhl pár malých úprav, které směřovaly ke zlepšení celé firmy. Ten, kdo pracuje s plánem, tak to měl pak rychlejší.

V současné době, už 6 let pracuješ na pozici dispečera výroby. Ta je ve firmě jediná, takže jedinečná, co si má laik představit, že tě v práci čeká?

Chtěli jsme, aby vznikla pozice, která bude řídit výrobu a předávat informace od plánování. Komunikuji napříč předpřípravou výroby, tj. s plánováním, obchodem, technologií a s výrobou (mistry). Zkontroluji si ráno plán výroby, co se předchozí den povedlo či nepovedlo a aktuálně řeším, co je potřeba dotáhnout do konce, aby byl splněn termín expedice. Řeším to pak se směnovým mistrem a technikem daného procesu, rozdělíme si práci.

Koordinuji výrobu ve spolupráci s mistry a techniky procesu a dotahujeme ve spolupráci s expedicí splněné zakázky na termín.

Co je nejtěžší na roli dispečera výroby?

Když se něco povede, tak to neřeším. Tato pozice se zabývá především problémy, hledá řešení pro sebe a firmu, aby to bylo nejlepší. Největší problém je, když návrh nedopadne, i když dám návod. To mě pak šťve nejvíce. Chci, aby lidé měli informace ucelené a jednotné. Denně sepisuji řadu úkolů, pracujeme na nich spolu s mistry, plánuji opravy knih, technik procesu řeší se strojníkem příčinu, zjišťuje důvody a já ze své pozice zajišťuji to, co má mezi zakázkami prioritu a pracuji na tom. Jsem typ člověka, který má snahu potáhnout tyto věci dál tak, aby práce pro lidi a firmu byla lepší, jednodušší.

Co jsi v poslední době udělal, na čem pracuješ?

Jsem součástí několika projektových týmů. Jelikož majitel, pan Drahoš, každým rokem investuje do nových technologií, tak se s tím spojuje i uspořádání strojů. Jsem součástí projektu Layout již několik let. Navrhuji, aby stroje byly efektivně rozmístěné. Na to navazuje efektivní tok materiálu, aby měl na sebe návaznosti, bylo co nejméně převozu materiálu. Pokud jde o lidi, není jednoduché naplánovat dovolenou pro 250 zaměstnanců na knihárně a není také jednoduché každému vyhovět. I když zaměstnavatel ze zákona nařizuje dovolenou, prakticky si nepamatuji, že bych ji někomu někdy neschválil, každému jsem se vždy snažil vyjít vstříc. Proto plánování směn a dovolené je také v mé kompetenci. Navrhl jsem např. také spoustu malých vychytávek v procesu plánování navržených pro zjednodušení práce na určitých strojích.

Musíš rozumět jednotlivým procesům z tisku?

Znám je, jakým způsobem to plyne, ale technické věci, to ne, to nikomu neporadím.

Odcházíš z práce, že máš tzv. „hotovo“?

Ano. Ale jsem v telefonickém kontaktu s mistry, když potřebují informace, tak mi volají, jestli pokračovat na zakázce dál nebo popřípadě, co s tím udělat. Nemusí mít informaci k tomu, jestli pustit zakázku dál. Říkají o mě, že jsem chodící databanka, nosím v hlavě čísla zakázek, názvy apod. Kompetenci případné reklamace si vezmu na sebe.

Co tě na tvé práci baví?

Nejvíce mě na tom baví to, že mám přehled o výrobě a plánuji si věci dopředu. Tak to dělám i v osobním životě.

Máš harmonogram jako v Básnicích?

Ano. Jsem třináct let šťastně ženatý se ženou Simonou. Mým snem bylo mít domeček, který mám. Další sen je dát ten domek do nějaké podoby, aby vypadal, protože jsme ho se ženou pořídili jako starší. Další náš společný sen je koupit si na důchod karavan a cestovat.

Už šetříš?

Ano, celý život.

Kam se chcete s karavanem podívat?

Do různých zemí, do celé Evropy, zkrátka, kam to zdraví dovolí.

Jaké jsou tvé zájmy a co tě bavilo, když jsi byl ještě dítě?

Jsem z hudební rodiny. Oba mí rodiče jsou učitelé hudby na ZUŠ, oba učí a hrají na více hudebních nástrojů. Mám za sebou dva absolventské koncerty ve hře na akordeon a v pubertě jsem také hrál na kytaru u ohně. Nyní ani jeden z těchto nástrojů neobsluhuji. Nepřilnulo mi to k srdci.

Tví kluci hrají na nějaký hudební nástroj?

Ne. Starší to zkoušel, ale nebavilo ho to. Oba kluci, Matěj i Štěpán, hrají fotbal a také se věnují jiným sportům, např. lyžování.

Lyžujete celá rodina? Jaké jsou vaše oblíbené vrchy?

Ano. Nejraději jezdíme do Jeseníků. Dále máme takovou skupinu přátel, říkáme jí M.A.R.S. – milovníci amatérských raketových sportů. Co čtvrt roku jsme se scházeli a hrávali jsme sporty typu ping pong, tenis, nohejbal, volejbal, bowling a badminton. Každého čtvrt roku je naplánovaný jeden sport (teď ne). Bez dětí je nás okolo 30 členů. Srazy míváme různě, vše v okolí Studénky a tam, kde takovou tlupu pustí. V rámci celodenního turnaje soutěžíme společně i s dětmi, ty ale nevyhodnocujeme. Máme také skupinu APALUCHA, kdy osm otců jezdí pravidelně v létě i v zimě na chalupu, na čtyři noci.

Máte rozdělené role jako v tom filmu?

Úkoly máme rozdělené, co se týče aktivit a povinností. Plánování kde a kdy se pojedje, je ale vždy na jednom z otců.

Co míváš na starosti ty?

Jak kdy, někdy vařím, někdy uklízím, někdy organizuji soutěž až pro 14 dětí.

Vezete medaile?

Ano, ty opravdové. Nejraději ale trávím čas u svého domečku, který si zvelebuji. Poslední věcí, kterou si dělám, je terasa. V zimě rád udím maso a klobásky.

Děkuji za rozhovor a všem přeji pevné zdraví a krásné jaro.

Díky za rozhovor.



Vladimír VLK

Znamení: panna

Co nejvíc oceňuji u spolupracovníků
ochotu, upřímnost a pomoc při řešení
náročných situací

Můj největší zážitek byl
narození mých dvou synů

Ještě jsem nestihl
poznat jiné země a kultury

Za dvacet let budu
děda v důchodu

Má první cesta karavanem povede
určitě někde k moři



TRADICE dále pokračuje

S historií Těšína je neodlučitelně spjat polygrafický průmysl. Počátky polygrafie se v našem městě datují od roku 1806, kdy Fabián Beynhauer založil v Těšíně tiskárnu, kterou však ještě v tom samém roce prodal Tomáši Procházce.



TRADYCJA trwa

Z historią Cieszyna nierozłącznie związany jest przemysł poligraficzny. Początki poligrafii w naszym mieście sięgają roku 1806, kiedy Fabián Beynhauer założył w Cieszynie drukarnię, którą jednak jeszcze tego samego roku sprzedał Tomášowi Procházce.



V letech 1886-1888 pak vybudoval stavitel Alois Jedek nový, moderně zařízený závod, jenž byl pak dále stavebně neustále rozšiřován. Do konce minulého roku byl tento areál nepřetržitě využíván k polygrafické výrobě. V minulosti patřila Procházková tiskárna (dnešní Těšínská tiskárna) k největším a nejmodernějším podnikům svého druhu v celé monarchii a šířila v Evropě povědomí nejen o umění černého řemesla, ale také o samotném Těšínu.

Nyní se píše rok 2021. Je to přesně 215 let, kdy se začala psát polygrafická historie Českého Těšína. Spoustu věcí se za toto období změnilo. Za tuto dlouhou dobu svázalo svůj život s tímto krásným řemeslem mnoho generací, kterému mnohdy propadly celé rodiny a láska k polygrafii se tak dědila z generace na generaci.

Na konci loňského roku bylo majitelem Těšínské tiskárny rozhodnuto, že tiskárna ukončí svou polygrafickou činnost. Tato informace určitě nikoho nepotěšila. FINIDR a Těšínská tiskárna vedle sebe vyráběli 27 let. Přestože jsme byli konkurencí a pohybovali se na stejném trhu, mnohdy jsme se také potkávali u stejných zákazníků, i přesto jsme v mnoha oblastech byli schopni spolupracovat a navzájem si pomáhat. Nyní Těšínská tiskárna skončila. Měla odlišnou strategii, která v tomto turbulentním světě neuspěla. To se může stát kterékoliv firmě v každém oboru.

Strategií FINIDRu byl a stále je trvalý, neustálý a efektivní růst. Přestože to není určité jednoduché, daří se nám v náročném knižním trhu neustále rozvíjet. Dáváme důraz především na lidi, na kvalitu, produktivitu a zlepšování. Stále hledáme nové cesty, jak se v našem oboru posunout zase o něco dál. Doposud byla tato strategie úspěšná. Jsem přesvědčen, že je i správnou cestou pro další a úspěšný rozvoj FINIDRu v budoucnu.

Po rozhodnutí o ukončení činnosti Těšínské tiskárny, jsme byli jejími zástupci osloveni, zda nenajdeme nějakou cestu, jak zachovat alespoň část z této těšínské tradice. Tvrdé, ale korektní jednání vyústilo v postupné dohody o převzetí některých klíčových pracovníků, odkupu strojů a následně pak v dohodu o koupi nemovitosti tiskárny.

V průběhu dubna v této budově opět postupně oživíme výrobu knih. Díky této investici pak budeme schopni splnit požadavky našich zákazníků již v letošním vánočním trhu. Věřím, že i v této nelehké době těmito kroky jasně deklarujeme, že tradice výroby knih v Českém Těšíně bude nejen pokračovat, ale také se dále rozvíjet. Město Český Těšín je tak stále významný bod na mapě Evropy v oblasti polygrafie.



W latach 1886-1888 budowniczy Alois Jedek wybudował następnie nowy zakład z nowoczesnym wyposażeniem, który był wciąż rozbudowywany. Do końca zeszłego roku teren ten był nieustannie wykorzystywany do produkcji poligraficznej. W przeszłości drukarnia Procházky (dzisiejsza Cieszyńska drukarnia) należała do największych i najbardziej nowoczesnych zakładów w swojej branży na terenie całej monarchii oraz rozpowszechniała w Europie wiedzę nie tylko o czarnym rzemiośle, ale także o samym Cieszynie.

Jest rok 2021. Minęło dokładnie 215 lat od rozpoczęcia poligraficznej historii Cieszyńskiego Cieszyzna. Wiele rzeczy się w tym czasie zmieniło. W tak długim okresie wiele generacji związało swoje życie z tym pięknym rzemiosłem, któremu wielokrotnie oddawały się całe rodziny, a miłość do poligrafii przechodziła z pokolenia na pokolenie.

Pod koniec zeszłego roku właściciel Cieszyńskiej drukarni zdecydował, że drukarnia zakończy swoją działalność poligraficzną. Informacja ta z pewnością nikogo nie ucieszyła. FINIDR i Cieszyńska drukarnia produkowały obok siebie przez 27 lat. Pomimo tego, że byliśmy konkurencją i poruszaliśmy się na tym samym rynku, wiele razy spotykaliśmy się także u tych samych klientów, nawet pomimo tego w wielu dziedzinach byliśmy zdolni do współpracy i wzajemnej pomocy. Teraz Cieszyńska drukarnia zakończyła działalność. Miała inną strategię, która nie odniosła sukcesu w tym zawrotnym świecie. Mogło się to przydarzyć jakiegokolwiek firmie w każdej branży.

Strategią FINIDRu był i wciąż jest trwały, nieustanny i efektywny wzrost. Choć z pewnością nie jest to łatwe, nieustannie rozwijamy się na wymagającym rynku książki. Stawiamy na pierwszym planie ludzi, jakość, produktywność i doskonalenie. Wciąż szukamy nowych dróg, by zająć w naszej dziedzinie jeszcze kawałek dalej. Dotąd ta strategia odniosła sukces. Jestem przekonany, że jest także odpowiednią drogą dla rozwoju FINIDRu w przyszłości.

Po podjęciu decyzji o zakończeniu działalności Cieszyńskiej drukarni, jej przedstawiciele zwrócili się do nas, abyśmy znaleźli drogę do zachowania przynajmniej części tej cieszyńskiej tradycji. Twarde, ale uczciwe negocjacje doprowadziły do stopniowego porozumienia o przejęciu niektórych kluczowych pracowników, odkupieniu maszyn a następnie o kupnie nieruchomości drukarni.

W przeciągu kwietnia w tym budynku znów stopniowo przywrócimy do życia produkcję książek. Dzięki tej inwestycji będziemy w stanie sprostać wymaganiom naszych klientów już w tym roku w sezonie przedświątecznym. Wierzę, że nawet w tym trudnym czasie, poprzez podjęte kroki jasno deklarujemy, że tradycja produkcji książek w Czeskim Cieszynie będzie nie tylko kontynuowana, ale także będzie się rozwijała. Miasto Czeski Cieszyn pozostaje więc znaczącym punktem na poligraficznej mapie Europy.



Strategie růstu FINIDRu

FINIDR patří k největším a také nejmodernějším tiskárnám v Evropě. Jak jsem již zmínil, tradice výroby knih v Těšíně nejen pokračuje, nadále se rozvíjí a je také o ní stále více slyšet. Každý rok z naší tiskárny odchází více jak 9 000 titulů do 45 zemí světa. Téměř v každé knize je v tiráži napsáno „vyrobeno v Českém Těšíně“. Je to velká reklama a velký závazek, nejen vůči městu, ale především vůči mnoha generacím, které spojili svůj život s polygrafií, s krásnými knihami a vůní tiskařských barev a knihařského lepidla.

Základem naší strategie je vytváření prostoru pro trvalý růst. Naše strategie je postavena na lidech - na týmu Finidráků. Neustále zlepšujeme procesy a investujeme do nejmodernějších technologií. Podporujeme vzdělání a snažíme se vytvářet proaktivní prostředí, které umožňuje efektivně realizovat změny. S úspěšnými změnami se daří také měnit myšlení lidí. Přestože to není vůbec jednoduché, chceme, aby každý zaměstnanec ve FINIDRu věděl, za co je zodpovědný. Musí být zodpovědný především za sebe, za svou práci, kterou dělá tak, aby mohl být součástí úspěšného týmu Finidráků. Z toho také plyne naše vize - mít na každé pozici člověka srovnatelného s těmi nejlepšími v Evropě. Tuto strategii jsme si pracovně pojmenovali „Plaveme proti proudu“.

Veškeré kroky, které podnikáme k tomu, abychom naplnili naši strategii, záleží na každém z nás. Jde o aktivní zapojení nás všech do zvyšování výkonnosti firmy. O přerod od pasivních zaměstnanců k těm aktivním, kteří hledají a nabízejí nejlepší možné řešení. Nic se nestane samo. Každý za něco ručí. Za každý proces nebo činnost je vymezena jasná zodpovědnost konkrétního člověka. Každý je zodpovědný nejen za to, co dělá, ale také za to, co nedělá. Je zodpovědný za svůj rozvoj a zlepšování na pracovišti. Slova jako „samo“, „nejde“, nebo také „myslel jsem“, jsou pro nás dlouhodobě neakceptovatelná.

Pro každého z nás je důležité uvědomit si, kde se nyní nacházíme a kde bych chtěl být v krátké době. Obrázek s vozem, který jsem už mnohokrát použil, dává jasnou náповědu a také zamyšlení pro každého z nás. Jedno je jisté. Lidé, kteří nechťejí a brzdi tento tým, nemají dlouhodobě v týmu FINIDRu budoucnost. Lidé, kteří se pouze vezou, mají prostor k tomu, aby z tohoto pomyslného vozíku vyskočili a pomohli ho táhnout, pomohli nám s realizací naší dlouhodobé strategie. A je úplně jedno, kterou pozici vykonávám, ať už jsem tiskař, knihař, účetní nebo paní z úklidu. Každý je stejně důležitý. Každý z nás, na každé pozici, může přispět k naplnění strategie naší tiskárny.



Strategia wzrostu FINIDRu

FINIDR należy do największych a także najbardziej nowoczesnych drukarni w Europie. Jak już wspomniałem, tradycja produkcji książek w Cieszynie nie tylko trwa, nadal się rozwija a także coraz więcej o niej słyhać. Co roku z naszej drukarni wyjeżdża ponad 9000 tytułów do 45 krajów świata. Prawie w każdej książce na stronie redakcyjnej jest napisane „wyprodukowano w Czeskim Cieszynie“. Jest to wielka reklama i wielka odpowiedzialność, nie tylko wobec miasta, ale przede wszystkim wobec pokoleń, które połączyły swoje życie z poligrafią, z pięknymi książkami z zapachem farb drukarskich i kleju introligatorskiego.

Podstawą naszej strategii jest stworzenie przestrzeni do trwałego wzrostu. Nasza strategia jest zbudowana na ludziach - na zespole Finidraków. Nieustannie ulepszamy procesy oraz inwestujemy w najnowocześniejsze technologie. Wspieramy kształcenie i staramy się tworzyć proaktywne środowisko, które umożliwi efektywną realizację zmian. Wraz z udanymi zmianami udaje się też zmieniać myślenie ludzi. Chociaż nie jest to wcale łatwe, chcemy, żeby każdy pracownik w FINIDRze wiedział za co jest odpowiedzialny. Musi być odpowiedzialny przede wszystkim za siebie, za swoją pracę, którą wykonuje tak, żeby być częścią odnoszącego sukcesy zespołu Finidraków. Z tego również wynika nasza wizja - mieć na każdej pozycji osobę porównywalną do tych najlepszych w Europie. Tę strategię roboczo nazwaaliśmy „Płyniemy pod prąd“.

Wszelkie kroki, które podejmujemy w celu wypełnienia naszej strategii, zależą od każdego z nas. Chodzi o aktywne włączenie nas wszystkich w podnoszenie wydajności firmy. O przemianę z pracowników pasywnych w aktywnych, którzy szukają i proponują najlepsze możliwe rozwiązania. Nic nie stanie się samo. Każdy za coś ręczy. Za każdy proces czy działanie jest jasno określona odpowiedzialność konkretnego człowieka. Każdy jest odpowiedzialny nie tylko za to co robi, ale również za to, czego nie robi. Jest odpowiedzialny za swój rozwój oraz doskonalenie na stanowisku pracy. Słowa takie jak „samo“, „nie da się“, albo „a ja myślałem“, na dłuższą metę są dla nas nie do zaakceptowania.

Dla każdego z nas ważne jest uświadomić sobie, gdzie się aktualnie znajduje i gdzie w krótkim czasie chciałby się znaleźć. Obrazek z wozem, którego użyłem już wielokrotnie, daje jasną podpowiedź oraz refleksję dla każdego z nas. Jedno jest pewne. Ludzie, którzy nie chcą i hamują ten zespół, nie mają w FINIDRze długoterminowej przyszłości. Osoby, które tylko się wiozą, mają możliwość wyskoczyć z tego przykładowego wózka i pomóc go ciągnąć, pomóc nam w realizacji naszej strategii długofalowej. I jest całkowicie obojętne, na jakiej pozycji pracuję, czy jestem drukarzem, introligatorem, księgową czy panią sprząającą. Każdy jest tak samo ważny. Każdy z nas, na każdej pozycji, musi dołączyć do realizacji strategii naszej drukarni.



Online výhody



Ve vánočním Finidraku jsme vám stručně představili sociální síť a zároveň slíbili, že v následujícím čísle přineseme další informace. Jste připraveni se nyní dozvědět více?

V celém tomto článku se budeme věnovat námi nejvíce využívanou sociální sítí, Facebookem. Ovšem, než začneme, chtěli bychom poděkovat všem, kteří přijali „výzvu“ a stali se fanoušky a sledujícími naší firemní stránky.

Facebook je jednou z nejvyužívanějších sociálních sítí na světě. A k čemu ho tedy vlastně máme? Abychom byli ve spojení s blízkými a přáteli, dozvěděli se rychle novinky či drby, pobavili se. Jednoduše byli v obraze a věděli, co se kde děje. Být online má prostě své výhody. Získání nových sledujících nejen z řad zaměstnanců, ale i blízkých, přátel či dokonce zákazníků ve formě reakcí, lajků či sdílení příspěvků, je vždy skvělé a zároveň i oceněním naší práce. Na druhou stranu chceme nabídnout přínos tohoto spojení i vám, Finidrákům.

Proto jsme se rozhodli v rámci Facebooku vytvořit malou firemní sociální síť, tzv. uzavřenou skupinu, jen pro nás, zaměstnance FINIDRu. Nabízíme nový, snadnější a rychleji dostupný komunikační kanál. Jednoduše řečeno chceme, abyste měli rychlé a nejnovější informace po ruce a na jednom místě.



Přidejte se k nám, sledujte a lajkujte
facebook.com/FINIDR.tiskarna

Pár důvodů, proč do toho jít:

- ▶ získáte přehled o novinkách a aktualitách z tiskárny
- ▶ máte možnost zúčastnit se soutěží o věcné ceny
- ▶ snáze se zapojíte do průzkumů spokojenosti a anket
- ▶ můžete se ptát a diskutovat
- ▶ místo, kde si lehce domluvíme hory, sport nebo pivo
- ▶ můžete sdílet zajímavý obsah s kolegy

Ve více lidech se to lépe táhne!

A jak se do skupiny přidáte?

Na naší facebookové stránce **Tiskárna Finidr** v záložce „Další“ kliknout na „Skupiny“. Tam už uvidíte skupinu s názvem **Finidráci**. Nyní už jen stačí „Přidat se“. Po schválení administrátorem budete do skupiny přidáni.

Zapojte se do firemní skupiny **Finidráci** a vyzkoušejte její výhody. Za zkoušku přece nic nedáte.

Uvítáme i vaši zpětnou vazbu, jestli jste spokojeni nebo co byste zlepšili. Jen tak dokážeme věci posouvat dopředu a k lepšímu. Těšíme se na vás v našem online facebookovém světě!

FINIDR v číslech

2020 začátek roku probíhal ještě poměrně standardně. Výkony za první kvartál byly srovnatelné s rokem 2019. V dubnu a květnu se již ale plně projevil krize způsobená COVIDem-19 a v obou těchto měsících tržby meziročně poklesly o více než 40 %. Díky naší strategii, instalaci nových strojů a zlepšení procesů, jsme však velkou část tržeb ve druhé polovině roku dohnali.

932 mil. Kč
tržby

9 224
roční počet zakázek

160 mil. Kč
investice

22 mil. ks
vyrobených knih

19 393 m²
celková výrobní plocha

6 % „jen“ o tolik klesly výkony za celý rok 2020 oproti roku 2019. Daní za koronavirovou krizi je však snížená ziskovost, která je oproti roku 2019 zhruba poloviční. Přesto jsou celoroční výsledky nad očekáváním.

Učíme se online



Pro ty, kteří nemají možnost využít ke studiu svou kancelář, jsme připravili studovnu ve školící místnosti č. 2 vybavenou šesti počítači a sluchátky.

Od prosince máme ve FINIDRu možnost vzdělávat se online dle našich potřeb. Kurzy nás rozvíjejí nejen v práci, ale i v osobním životě. Zeptali jsme se několika studentů, jak jsou s online vzděláváním spokojeni.

Zeptali jsme se vás:

- ▶ **Jak se vám líbí nové online vzdělávání ve FINIDRu?**
- ▶ **Který kurz se vám nejvíce líbil a proč?**

Rostík Bajtek, technik procesu:

„Toto online vzdělávání je perfektní, jedná se o další nástroj pro zvýšení znalostí v jednotlivých okruzích (kvality, projektů, komunikace, zvýšení znalostí v Excelu, Wordu a mnoho dalšího). Jednotlivé kurzy se nejen hodí k využití u nás ve firmě, ale také v obyčejném životě. V této době je to přínosný nástroj samostudia. Nejen, že zabraňuje většímu kontaktu lidí, čímž zmírňuje dopad šíření Covidu-19, ale zároveň je každý student pánem svého času a nálady. Pokud mám volnou chvíli a náladu, pustím se do studia a rozšiřuji své znalosti.“

Každý kurz je specifický, některé jsou poučné, některé vdechnou závan nového pohledu na věc a některé jdou uchopit až po druhém nebo třetím shlédnutí. Protože se mi líbí práce s tabulkami, grafy a čísla, zaujaly mě veškeré kurzy o Excelu. Dále vítám i tzv. kurzy osobního rozvoje, kde svůj jednotlivý úspěch nebo pohled na danou problematiku hodnotí lidé s delší praxí a zkušeností. Od těchto lidí si vyzobávám jednotlivé fráze či pohledy, které můžu uplatnit i u nás.“

Michal Broda, manažer finančního oddělení:

„K první otázce umím říct, že není špatné to, že máme velký rámec okruhů, ve kterých se můžeme vzdělávat a také je dobré, že se toto vzdělávání otevřelo pro opravdu spoustu našich kolegů. Zároveň je snadno dostupné v PC i v mobilu.“

Michaela Jaškovská, obchodník:

„Tento modul mě oslovil nejvíce ze všech školení, které jsem ve FINIDRu zatím absolvovala. Vyzvedla bych především online formu a fakt, že si mohu daný kurz spustit v době, která mi opravdu vyhovuje. Také nepřeberné množství témat, ze kterých si mohu vybrat přesně to podle svých preferencí, které ve svém pracovním nebo osobním životě skutečně zúročím.“

Já jsem vždy tíhla k psychologii, fascinuje mě fungování lidského mozku, proto preferuji jednoznačně kurzy Petra Ludwiga zaměřené na nastavení mysli, kritické myšlení, mindfulness. Tyto kurzy se mi líbí především proto, že je přednáší člověk, který ve svém životě něco dokázal a jehož život reflektuje to, co přednáší, je uvěřitelný a opravdový. Tato témata zasahují obrovskou měrou i do pracovního života, jen si to tolik neuvědomujeme nebo nepřipouštíme.“

Zdeňka Alexová, vedoucí ekonomického oddělení:

„Online vzdělávání má velkou výhodu, můžeme se školit v době, kdy nám to časově vyhovuje. Výborná je i aplikace v mobilu, která umožňuje stažení kurzu a následné poslouchání v offline. Výhodou je velké množství kurzů, můžeme je spustit opakovaně, vybrat si jen určitou část. Témata pro školení jsou z oblastí, které bych z časového hlediska neabsolvovala. Tímto mám možnost shlédnout kurzy nezaměřené jen na daně, účetnictví a zákony. Preferovat jen jeden kurz by bylo nespravedlivé. Všechny kurzy jsou něčím přínosné a díky této možnosti máme ideální příležitost proniknout do oblastí, které nás obohatí a otevrou nové obzory.“

Markéta Kubičková, vedoucí oddělení kvality:

„Se vzděláváním online, které nám tiskárna nabízí, jsem velice spokojená. Největší výhodou je pro mě možnost zvolit si čas, kdy se budu danému kurzu věnovat. Ke kurzu se někdy i vracím, doplňuji si poznámky, které pak využívám v praxi nejen v práci, ale i doma.“

Z velké nabídky témat jsem již pár kurzů shlédla a musím potvrdit, že každý mě něčím zaujal.“

Odpad a jeho správné třídění

Zjednodušeně můžeme říct, že cokoli děláme, produkujeme tím odpad. V dnešní konzumní společnosti vznikají odpady ve všech sférách, jak výrobních, tak nevýrobních. Jelikož celosvětová produkce odpadů každým rokem roste a stává se globálním problémem, chceme vám tuto problematiku na stránkách Finidraku více přiblížit.

Správným tříděním odpadu pomáháme šetřit primární zdroje surovin a umožňujeme jeho další zpracování, tzv. recyklaci.

Co do kontejnerů na papír rozhodně PATŘÍ:

noviny, časopisy (přečtené i nepřečtené), krabice, kartony, lepenky, papírové části obalů, sešity, bloky, diáře, deníčky, památníčky, žákovské knížky, indexy, reklamní letáky, knihy (bez tvrdých obalů), paperbacky, brožury, katalogy, telefonní seznamy, kancelářský papír (i ze skartovaček), prezentační booklety (bez plastových částí), dopisní obálky (klidně i s dopisy), pozvánky, vizitky, jízdenky, papírové výplně, papírové etikety, booklety z CD a DVD, obaly od potravin (mouka, cukr, obaly od čajových sáčků), vnější papírové krabičky od zubních past, apod.

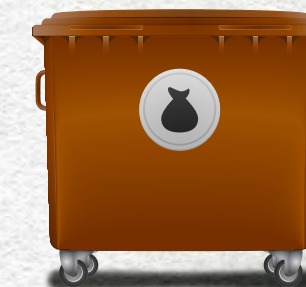
POZOR, vždy třídíme jen POVRCHOVĚ NEUPRAVENÝ PAPIR!

Většinu odpadu dokážeme správně roztřídit. V okamžiku, kdy určitá věc doslouží a my se jí potřebujeme zbavit, stačí ji vyhodit do kontejneru na tříděný odpad.

Nejčastěji tříděným odpadem je papír. Věděli jste, že jedna domácnost v ČR vytřídí v průměru **54,8 kg papíru za rok**? Co všechno patří do **modrého kontejneru** se dozvíme z informací buď přímo na sběrných nádobách nebo na stránkách obcí, které mohou třídit odpad jiným způsobem.

Co do kontejnerů na papír rozhodně NEPATŘÍ:

kopíráky, pauzovací papír, spodní strany samolepek, papír s povrchovou úpravou a parciálními laky, křídový papír, povoskovaný balicí papír, silně znečištěný papír (od barev, lepidel, mastnoty, krve), zalamínovaný papír (občanky, řidičáky apod.), toaletní papír, plenky, hygienické vložky, vlhčené, mokré nebo použité papírové kapesníčky a utěrky, plata od vajec, krabičky od cigaret, použité bankovky.



Naše tiskárna zpracovává širokou škálu papírových materiálů a během výroby kromě hotových výrobků vznikají i různé druhy odpadů, které je potřeba správně třídit.

Firmy, které tento materiál vykupují, vyžadují rozdělení papírového odpadu na:

- ▶ **potištěný papír**
- ▶ **nepotištěný papír**
- ▶ **lepenku čistou**
- ▶ **lepenku laminovanou**
- ▶ **papírový prach**
- ▶ **dutinky**
- ▶ **materiál ke skartaci**

Třídění těchto materiálů začíná již v našich výrobních prostorech. U jednotlivých strojů a pracovišť najdeme správné kontejnery, které jsou určeny pro separaci výše zmíněných odpadů. Ve FINIDRu napočítáme **68 kontejnerů pro papírový odpad** o objemu 1 100 litrů.

Co si za jednotlivými pojmy máme představit?

Když se ve FINIDRu řekne „**potištěný papír**“, tak je tím nejčastěji myšlena **makulatura** (rozjezdové archy) z tiskového stroje a **odřezy z potištěných archů**. Než tiskař seřídí soutisk a doladí barevnost, projede strojem určité množství archů, které nemůžeme zařadit do ostré produkce a je nutné je vyhodit. Každá následující výrobní operace (např. skládání, snášení, klížení) potřebuje pro seřízení stroje určité množství materiálu, který se pak vyhodí. Velké množství

odpadu vzniká také při ořezu knižního bloku v trojřezu, kde knižní blok ořezáváme v hlavě, nohách a břichu. Vzniklý odřez je odsáván a pomocí potrubí dopraven do tří kontejnerů s lisem. Kapacita jednoho kontejneru je cca 7,2 tuny odpadu a vývoz probíhá 8 až 9krát týdně.

S **nepotištěným papírem** se setkáme v případech, kdy potřebujeme archy papíru před tiskem zmenšit na požadovaný formát. Na jednonožové řezačce odřežeme nepotřebnou část archu a ta se v tu chvíli stává odpadem.

Lepenkou bez lamina rozumíme šedou strojní lepenku pro výrobu knižní desky, která je dodávána v arších. Při zhotovení lepenkových přířezů na požadovaný formát knižní desky nevyužijeme celou plochu archu lepenky a opět tak vzniká odpad.

U výroby lepených vazeb vzniká **papírový prach** tím, že je hřbetní část knižních složek odfrézována, aby se k sobě slepily jednotlivé listy. Papírový prach je odsáván a jímán do pytlů.

Zkusme se společně zaměřit na správné třídění a než vyhodíme nepotřebnou věc do koše, zamysleme se nad tím, jestli jí nemůžeme vdechnout druhý život.

Zaměstnanec Fair Play 2020

Vyhlašujeme vítěze pátého ročníku kampaně Zaměstnanec Fair Play.

Tradičně skleněné památeční plakety ve formě lipového listu a dny volna navíc předáváme ve slavnostní atmosféře na firemním večírku. Už jsme si z důvodu koronaviru zvykli na různá opatření a jedním z nich je také to, že zkrája letošního roku žádnou akci pořádat nemůžeme.

Slavnostní předání však proběhlo v komornějším prostředí a až to situace dovolí, naši ocenění kolegové určitě nepřijdou o společnou večeři s panem Drahošem.

A jak dopadlo umístění?

V kategorii „Výroba“:

1. **Martin Čelechovský**, dělník v expedici - zástupce vedoucího
2. **Vladimír Vlk**, dispečer výroby
3. **Michal Misiarz**, koordinátor TPM

V kategorii „Administrativa“:

1. **Ondřej Prokop**, referent marketingu
2. **Lukáš Duspiva**, design specialista
3. **Šárka Adamčíková**, personální specialista

Za rok 2020 jsme udělili celkem **773 lipových listů**, které nám udělaly radost. **Děkujeme všem**, kteří přispívají ke zlepšení atmosféry ve firmě.

Jak to vidím já



Foto: Lukáš Duspiva

Před nástupem do FINIDRu jsem získala zkušenosti v oblasti kvality ve strojírenském průmyslu ve firmě Vítkovice Machinery a poté ve společnosti Mittal Karviná, což byla výroba pro automobilový průmysl.

Když jsem na internetových portálech nabízející volné pozice narazila na inzerát FINIDRu, že hledá člověka na místo specialisty kvality, neváhala jsem a odpověděla na něj. Osobně přiznávám, že mě velmi mile překvapilo, že tiskárna FINIDR také hlídá kvalitu každého svého jednotlivého výrobku, jelikož jsem doposud znala kontrolu kvality jen v oboru strojírenství.

Po otázce u přijímacího řízení: „Proč bych chtěla pro tuto firmu pracovat?“, přiznávám, že jsem se na chvíli zamyslela. Nicméně odpověď byla jasná... „Protože mám knihy ráda a také jejich vůni“. Po nástupu jsem prošla několika školeními, kde jsem se dozvěděla spoustu novinek v oblasti kvality, a hlavně o procesu výroby knih.

Měla jsem čest si osobně promluvit i s majitelem FINIDRu. Jeho optimistický a pozitivní přístup mě velmi nadchnul a zároveň motivoval. Líbí se mi, že i na konci roku 2020 při slavnostní příležitosti a poděkování svým zaměstnancům,

si stále držel pozitivní nadhled i přes celoroční covidovou krizi. Po nějakém čase, když jsem se v novém zaměstnání rozkoukala, se mě známí a přátelé ptali, jak se mi v novém zaměstnání líbí, nebo co tam vlastně dělám. Dokonce padly vtipné otázky typu, „To jako v té práci celý den jen čteš knihy a kontroluješ všechny gramatické chyby?“

Je vidět, že i když je epidemiologická situace taková, jaká je, tak v této firmě jsem osobně nepocítila žádné situace spojené s covidovou krizí. Vnímám neustálý rozvoj a zájem potenciálních zákazníků.

Co se týče kolektivu, jsem vděčná, že právě lidé, kterým dnes mohu říkat „kolegové“, jsou takoví, jací jsou. Hodně mě naučili a neustále mě inspirují vším, co dělají. V začátcích mi velmi pomohli. Jsme stejná krevní skupina a je s nimi často i legrace. Firmě přeji hodně úspěchů a minimálně takto plné nasazení, jako předvádí doposud.



Jak je neznáme Kiting

není jen pro
adrenalinové šílence



▲ Miroslav Klos při kitingových začátcích

Foto: kiteschool Egypt.com

Náš obchodní a ekonomický ředitel Miroslav Klos se společně se svou ženou věnuje poměrně novému sportu, kitingu neboli kiteboardingu. Na první pohled se může zdát, že jde o sport jen pro vyznavače adrenalinu, na druhý pohled jde ale o zábavný sport, který se dá dělat na pohodu a relax, a to jim přesně vyhovuje.

S manželkou rádi cestujeme, především za teplem a sluncem. Hledali jsme proto nějaké sportovní zpestření, které by se dalo dělat i v horku. Na Kanárských ostrovech přibližně před třemi lety jsme narazili na kiting. Rozhodli jsme se, že ho vyzkoušíme a zaujal nás natolik, že s ním pokračujeme nadále.

Pro ty, co si pod názvem kiting neumí představit něco konkrétního, jde o sport vycházející ze surfingu a jezdí se při něm po vodě na speciálním prkně za využití tažného

draka. Stejně jako při surfingu se i u kitingu neobejdete bez vhodných větrných podmínek. Výhodou kitingu je, že vám pro pořádnou jízdu stačí menší vítr než surfařům. V každé destinaci fouká v různých obdobích různě silný vítr. Jsou období, kdy nemá do určitých destinací cenu jezdit. Kromě toho musíte také sledovat, odkud fouká, jestli od břehu nebo od moře.

Osobně preferuji spíše mělký vodu, protože nemám zdaleka takové dovednosti jako jiní zkušení kiteři. Chci si kiting

především užít, proto vyhledávám rozumný poměr bezpečí a zábavy. Strašně důležité také je, na jaké trenéry narazíte. Pro nás ty začátky byly hodně vysilující a bolestivé. Manželka je větší sportovec než já, ale i tak to chtěla vzdát. Nicméně náročné začátky jsme překonali a u kitingu zůstali, i když se říká, že u tohoto sportu vydrží přibližně 5–10 % lidí, kteří ho vyzkouší. Řekl bych, že je také hodně důležité místo, kde se kiting učíte. Když je voda příliš mělká, ucítíte při pádu každý kámen, a když je voda naopak moc hluboká, bude to hodně vysilující. Výborné podmínky skýtá Egypt, kde je písek mnohem příjemnější a pro kiting jako stvořený. Kiting je stejně jako jiný sport o trénincích a ježdění. Bez toho se nezlepšíte, musíte si to odjezdit.

Kiting není ale jen o samotném ježdění a sledování větrných podmínek. Předchází mu příprava a balení. Celou výbavu nezabalíte jen tak do batohu. Občas bývá dobrodružství

dovézt všechny ty věci až do cílové destinace. Máte velké boardy (prkna), několik draků pro různé typy větru. Dovézt to vše na letiště a pak zajistit vhodného taxíka, do kterého se vše vejde, bývá občas náročnou výzvou. Pak už následuje cesta na samotné místo, kde musíte zvolit vhodného tažného draka a jdete jezdit.

V loňském roce jsme si bohužel kvůli cestovním omezením v souvislosti s pandemií kitingu moc neužili. Jelikož se sportu nechceme vzdát, pořídili jsme si vymazlená horská elektrokola, ze kterých jsme nadšení.

■ Pozn.: Originální článek o tom, jak manželé Klosovi rádi cestují, vyšel 10. prosince 2020 v Novinách pro grafický průmysl.

Za každou zakázku vysadíme jeden strom

Udržitelný rozvoj a společenská odpovědnost jsou pro naši tiskárnu stále prioritní témata. Každým rokem svými aktivitami kompenzujeme dopad na životní prostředí.

Pro letošní rok 2021 přicházíme s novým závazkem. Za každou realizovanou zakázku v tomto roce vysadíme jeden nový strom pod garancí vybrané neziskové organizace. Výsadba bude probíhat na jaře a na podzim, kdy jsou k sázení mladých stromků nejvhodnější podmínky.

V měsících lednu a únoru jsme vyrobili 1049 nových zakázek. To znamená, že jen za tyto dva měsíce **vysadíme 1049 stromů**. V tomto projektu budeme pokračovat po celý rok a tím i počet stromů navyšovat.



TREE ONE FOR **TITLE**

Díky výsadbě přispějeme k obnově lesů a přiblížíme je jejich původní skladbě. Věříme, že právě kroky jako je tento, zajistí lepší a zelenější budoucnost nám všem.



Před několika týdnů jsme měli možnost vyplnit anketu zaměřenou na spokojenost s firemním zpravodajem. Zúčastnilo se jí celkem 75 našich zaměstnanců.

Redakční tým se snaží Finidrak neustále zlepšovat a přibližovat vám – našim čtenářům. Co jsme se z dotazníku dozvěděli? A co se v něm díky vaší zpětné vazbě změnil?

Nejvíce z nás hledá na stránkách zpravodaje novinky z dění ve firmě. Valná většina si také ráda přečte rozhovor s kolegy či článek pana Drahoše.

Proč čtete Finidrak?

„Po práci ve firmách, které vůbec nekomunikovaly se svými zaměstnanci, je přístup FINIDRu příjemnou změnou. Rád se dozvídám, co je nového, jaké jsou plány do budoucna a zda nadcházejí nějaké změny.“

„Finidrak k nám prostě patří.“

„Zajímají mě novinky a dění ve firmě. Díky rozhovorům blíže poznávám své kolegy.“

Podobné odpovědi jsme zaznamenali i na otázku, která rubrika je naše nejoblíbenější:

1. místo – Slovo majitele

2. místo – Rozhovor

3. místo – Aktuální dění

Pastva pro oči

Grafické zpracování zpravodaje si pochvalujeme skoro všichni. Konkrétně nejvíce z nás oceňuje jednoduchý leč nápaditý vzhled, kvalitu fotografií a také poutavou obálku, na které je často využito povrchové zušlechťení.

Co nám ve Finidraku chybí a co vylepšíme?

Také jsme se ptali, o jaká témata bychom měli zpravodaj obohatit. Část z nás by uvítala články zaměřené na naše koníčky – příroda, zdraví, kutilství, krása atp. Také bychom se rádi ve větší míře dozvídali o novinkách ze světa polygrafie nebo si zavzpomínali na historii FINIDRu. Za vaši zpětnou vazbu jsme opravdu vděční. Redakční tým tato témata v určité formě zahrne do dalších čísel.

A víte, že Finidrak najdete i na stránkách www.finidr.cz? Někteří z nás totiž o tom zatím neměli ani tušení. Z toho důvodu také chceme zpravodaj více propojit se sociálními sítěmi, abychom k němu měli všichni ještě trochu blíž.

Konec bolavým zádkům

Jsme rádi, že fyzioterapie ve FINIDRu je zpět! Zatím nemůžeme zcela jistě říct, od kdy budeme moct fyzioterapii naplno využívat, protože doba zahájení tohoto velmi žádaného a oblíbeného benefitu pro naše zaměstnance, záleží především na uvolnění vládních nařízení z důvodu koronaviru. Co ale s jistotou můžeme říct už dnes, jsou podmínky využívání služby fyzioterapeuta:

KDY: PO–ČT 7:00–15:00 hod.

KDE: vyhrazené prostory v budově F:Clubu

JAK: 5 návštěv za půl roku na osobu zdarma
(1 standardní návštěva = 60 min.)

Organizaci termínů lze domluvit:

NA RECEPCI

PO–PÁ od 6:00 do 11:00 hod.

NA SEKRETARIÁTU

PO–PÁ od 8:00 do 15:00 hod.

- ▶ zaměstnanci, kteří vyčerpají 5 volných vstupů za půl roku, budou moci ve fyzioterapii pokračovat, přičemž v pořadí **6. a další návštěva činí: 400 Kč/hod. nebo 200 Kč/30 min.**
- ▶ ten, kdo službu objedná a nezruší nejpozději 24 hodin předem, ztrácí nárok na 5 návštěv zdarma; výjimka je možná pouze z vážných důvodů
- ▶ vzhledem k provozní době fyzioterapeuta si návštěvu v pracovní době (THP) dohodnete s vaším nadřízeným a svůj odchod z pracoviště označte na terminálu docházky jako „přerušování práce“

O termínu zahájení fyzioterapie vás budeme brzy informovat prostřednictvím komunikačních kanálů FINIDRu.





Blahopřejeme

...všem úspěšným absolventům licenčního studia „Moderní technologie v polygrafii“!

Naši kolegové **Dagmar Kempná, Lukáš Žvak, Jakub Jurczok, Vojta Rusnok a Roman Bartoš** dne 11. února 2021 úspěšně absolvovali dvousemestrální studium Moderní technologie v polygrafii na Univerzitě Pardubice, v rámci programu celoživotního vzdělávání uskutečňované Fakultou chemicko-technologickou, Katedrou polygrafie a fotofyziky. Distanční studium probíhalo od října 2019 do února 2021 a jeho úspěšné absolvování bylo podmíněno zvládnutím všech testů z jednotlivých předmětových bloků a vypracováním a obhájením písemné závěrečné práce.

A jak naši absolventi hodnotí studium?

Dagmar Kempná, vedoucí vstupní technologie a kooperace:

„Seznámila jsem se s jinými možnostmi výroby, že tisk neznamená jen tisk na papír, ale např. 3D tisk, tisk plošných spojů v elektrotechnice nebo holografický tisk pro ceniny. Měli jsme možnost vyzkoušet si i jiné druhy tisku, jako např. flexotisk, tamponový tisk. Donutilo mě to zamyslet se nad tím, jak probíhá výroba u nás, některé věci v naší tiskárně jsem totiž brala jako samozřejmost.“

Vzhledem k situaci s pandemií bylo studium o to náročnější, jelikož část přednášek probíhala online, nicméně všichni naši kolegové toto studium úspěšně zvládli a my jim ještě jednou blahopřejeme.

Změnili jste zdravotní pojišťovnu?

V tom případě je vaší povinností nahlásit změnu ZP včas na personálním oddělení.

Pojištěnec může změnit ZP pouze jednou za dvanáct měsíců a vždy jen začátkem kalendářního čtvrtletí. Změnu ZP musí zaměstnavatel nahlásit nejpozději do 8 dnů od jejího vzniku příslušné zdravotní pojišťovně.

Neoznámení změny zdravotní pojišťovny může přinést potíže zaměstnavateli i zaměstnancům. Kvůli opomenutí může čekat zaměstnanec úhrada penále vyměřeného zaměstnavateli i pokuta od zdravotní pojišťovny. Pokud pojišťovna zjistí, že zaměstnavatel odváděl pojistné jiné pojišťovně, doměří dlužné pojistné, včetně penále.

Žádáme vás proto, abyste svou povinnost, ohlásit jakoukoliv změnu svých osobních údajů, vždy neprodleně nahlásili na personální oddělení. Děkujeme za spolupráci.

Jak jste spokojeni

Natálie Michalcová
referent zákaznického servisu



V květnu roku 2020 jsem zdárně ukončila bakalářské studium, obor Němčina ve sféře podnikání. Jelikož jsem již nechtěla pokračovat v prezenčním studiu, začala jsem si hledat práci. Měla jsem štěstí, že se v té době uvolnilo místo na pozici referenta pro německý trh. Tuto příležitost jsem využila a přihlásila se na výběrové řízení, které dopadlo na výbornou.

Již pracuji ve FINIDRu přes půl roku a můžu říct, že je to velmi dobrá zkušenost. Nejen, že používám německý jazyk v každodenní praxi, ale naučila jsem se zde mnoho o polygrafii, materiálech, které se na knížky používají, a především jsem poznala mnoho milých a nápomocných lidí.

S prací i lidmi ve FINIDRu jsem velmi spokojená a jsem ráda, že mě má první práce baví.



Samuel Tvrdlík
strojník ve výrobě



Ve FINIDRu pracuji již sedmým měsícem na pozici strojníka.

Momentálně se zaučuji na automatizovaném stroji, jsem zaučován paní Dagmar Krawieczovou. Vyhovuje mi systém nastavených směn. Díky nim mám více času na outdoorové aktivity.



Małgorzaty Chmiel
dělnice ve výrobě
se zeptala
Renata Dudek
dělnice ve výrobě

- 1. Jak by выгляálo by tvoje žcye, gdybys wygrala kilka milionów w „Toto-Lotka“?**
Miałabym piękne życie jak w Madrydzie.
- 2. Jakie potrawy serwujesz rodzinie w Wigilię Bożego Narodzenia?**
Pyszna rybka, sałatka jarzynowa i czerwone wino.
- 3. Co się wydarzyło w ubiegłym roku w twoim życiu z czego jesteś dumna?**
Jestem szczęśliwą babcią pierwszy raz dwóch wspaniałych dziewczynek Ani i Maji.
- 4. Co cię uspokaja, gdy masz zły dzień, jak przezwycięzasz stres?**
Idę do pracy do FINIDRu a najlepiej na baliczkę.
- 5. Gdybys miała swój sklep, co chciałabyś w nim sprzedawać?**
Chciałabym sprzedawać książki!

- 1. Jak by vypadal tvůj život, kdybys vyhrála několik milionů ve Sportce?**
Měla bych život krásný, jak v Madridě. (polské rčení)
- 2. Jaká jídla servíruješ své rodině na Štědrý den?**
Lahodnou rybkou, zeleninový salát a červené víno.
- 3. Stalo se něco vloni ve tvém životě, na co jsi hrdá?**
Jsem poprvé šťastnou babičkou dvou úžasných holčiček Ani a Maji.
- 4. Co tě uklidní, když máš špatný den, jak překonáváš stres?**
Jdu do práce a nejraději na baličku.
- 5. Kdybys měla svůj obchod, co bys ráda prodávala?**
Chtěla bych prodávat knížky!

1. Kto jest twoim ideałem w pracy w FINIDRze?

Myślę, że ja sam jestem dla siebie przykładem. Ponieważ, kiedy jestem w pracy, oddaję się na 100 %.

2. Jaki kraj chciałbyś zwiedzić w czasie urlopu?

Fascenuję się starożytną historią. Dlatego chętnie bym odwiedził Amerykę Południową a mianowicie Meksyk – podróżować śladami kultury Majów i Azteków.

3. Co zrobiłbyś w pierwszej kolejności jak się skończy pandemia?

Odwiedziłbym moją rodzinę za granicą.

4. Jakie pomieszczenie lubisz w swoim domu najbardziej?

Bez zastanowienia wybieram sypialnię.

5. Co najlepiej smakuje tobie do piwa w wolnym czasie?

Drugie piwko.

1. Kdo je v práci tvým ideálem?

Myslím, že jsem sám sobě příkladem. Protože, když jsem v práci, dělám jí na 100 %.

2. Kterou zemi by jsi chtěl během dovolené navštívit?

Fascinuje mě dávná historie. Proto bych rád navštívil Jižní Ameriku, konkrétně Mexiko - cestovat po stopách mayské a aztécké kultury.

3. Co by jsi udělal jako první, když skončí pandemie?

Navštívil bych svoji rodinu v zahraničí.

4. Jakou místnost máš doma nejraději?

Bez přemýšlení vybírám ložnici.

5. Co ti chutná nejvíce k pivu?

Druhé pivko.



Kamila Žurka
manipulanta
se zeptala
Małgorzata



Przemysława Taski
manipulanta
se zeptal
Kamil

1. Paweł, jak tam ogarniasz to snaszenie?

Jakoś sobie radzę.

2. Nie, no tak poważnie, jak ci się pracuje w FINIDRze?

Pracuje mi się dobrze, praca jest ciekawa.

3. Wolisz bardziej nocne zmiany czy ranki?

System zmianowy w jakim aktualnie pracuję, czyli rano, noc, wolne, wolne, bardzo mi odpowiada.

4. Czy planujesz dłuższą karierę w FINIDRze?

Tak, mam taką nadzieję.

5. Jakie masz plany na urlop?

Na tę chwilę nie mam żadnych planów urlopowych. W dzisiejszych czasach nie ma co planować, liczy się spontan.

1. Pavle, jak se ti daří na snášení?

Nějak si radím.

2. Ne, teď vážně, jak se ti pracuje ve FINIDRu?

Pracuje se mi dobře, práce je zajímavá.

3. Máš raději noční nebo ranní směny?

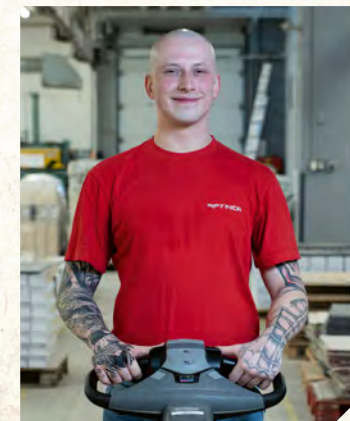
Systém směn, ve kterém momentálně pracuji, tzn. ráno, noc, volno, volno, mi velice vyhovuje.

4. Plánuješ ve FINIDRu delší kariéru?

Ano, doufám v to.

5. Jaké jsou tvé prázdninové plány?

V tuto chvíli nemám žádné prázdninové plány. V dnešní době nelze plánovat, musíme se rozhodovat spontánně.



Pawła Siedloka
manipulanta
se zeptal
Przemysław

1. Za co cenisz pracę we FINIDRze?

Pracę w FINIDRze cenię za miłą atmosferę, jaka panuje w zakładzie, poza tym lubię pracę na swoim stanowisku.

2. Jakie masz hobby?

Wolny czas spędzam oglądając dobry film, grając na konsoli a czasem w lotki.

3. Jak byś złowił złotą rybkę, jakie było by twoje życzenie?

Miałem złotą rybkę parę lat i nie spełniła mojego żadnego życzenia, ale chciałbym, żeby każdy na tym naszym świecie miał się dobrze.

4. Który jest twój ulubiony obiad w naszej stołówce i dlaczego?

Ulubionym moim obiadem w stołówce firmowej jest smażony ser z frytkami, dlatego że kojarzy mi się z czeską kuchnią.

5. Czy interesujesz się sportem? Jak tak, to jakim?

Pewnie że interesuję się sportem, najbardziej sportami zimowymi oraz piłką nożną.

1. Co oceňuješ na práci ve FINIDRu?

Jsem rád za příjemnou atmosféru, která tady je a také rád pracuji na svém pracovišti.

2. Jaké jsou tvé záliby?

Svůj volný čas trávím sledováním dobrých filmů, hraním her na konzoli a občas šipek.

3. Kdyby jsi ulovil zlatou ryбку, jaké by bylo tvé přání?

Měl jsem pár let zlatou ryбку a nesplnila mi žádné z mých přání, ale chtěl bych, aby se měl každý na tom našem světě dobře.

4. Jaké je tvoje oblíbené jídlo v naší firemní jídelně a proč?

Mým oblíbeným jídlem je smažený sýr s hranolkama, protože se mi to poji s českou kuchyní.

5. Baví tě sport? Pokud ano, jaký?

Jasně, že mám rád sport, nejvíce mě baví zimní sporty a fotbal.

Strom života FINIDRu...

Blahopřejeme k jubileu



Jan Pietrucha
ostraha majetku



Ludvík Toráč
manipulant ve výrobě



Marek Benkovský
tiskař



Jan Franciszek Staniek
strojník ve výrobě



Bohuslava Otevřelová
kalkulant



Barbara Czesława Żyła
strojník ve výrobě



Petr Bubík
obráběč kovů - soustružník frézař



Krzysztof Józef Matloch
tiskař



Elena Nováková
kontrolor kvality



Taťána Babiarová
dispečer ručních prací



Lukáš Žvak
vstupní technolog



Zdeňka Moravcová
referent zákaznického servisu



Jiří Fober
koordinátor preflightu



Vendula Stejskalová
dělník ve výrobě

Jindřich Sikora, tiskař
Agnieszka Lucyna Foltyn, strojník ve výrobě
Renata Maria Itendo, dělník ve výrobě
Aleš Kněžík, vedoucí průmyslového inženýrství
Jan Urbanczyk, týmový strojník ve výrobě
Lucia Janulíková, referent zákaznického servisu
Aneta Maria Marek, strojník ve výrobě
Marcin Władysław Uchyła, tiskař

Dorota Elżbieta Wenglorz, strojník ve výrobě
Jelritz Macasil Apurillo, dělník ve výrobě
Jan Malo, tiskař
Ján Ruman, tiskař
Markéta Holušová, strojník ve výrobě
Filip Juráň, tiskař
Lenka Sedláčková, referent zákaznického servisu
Daniel Benkovský, tiskař

Narodili se



Agnes
maminka Zuzana Baranová



Lilianna
otec Vojtěch Rusnok



Sanela
maminka Sylvie Cekierová



Týna
maminka Barbora Mitrovská
Palátová



Vlasta Čmielová
k odchodu do důchodu

Jsou tady s námi

Irena Horáková, strojník ve výrobě
Romuald Siwek, obchodník
Radosław Monczka, tiskař
Witold Palowski, ředitel přípravy výroby a administrativy
Martina Ondrůšková, montážník
Pavlaína Putniorzová, dělník ve výrobě
Renáta Suchanková, strojník ve výrobě
Anna Maria Bukowczan, strojník ve výrobě
Pavlaína Cieniałová, referent zákaznického servisu

25 let Beata Cieniałová, referent zákaznického servisu
25 let Jakub Czudek, referent marketingu
15 let Markéta Kubičková, vedoucí oddělení kvality
15 let Kateřina Morcinková, strojník ve výrobě
10 let Jan Sojka, mistr ve výrobě
10 let Jan Urbanczyk, týmový strojník ve výrobě
10 let Petr Wolas, mechanik opravář a seřizovač strojů
5 let Zdena Wolasová, dělník ve výrobě
5 let Viera Zacková, dělník ve výrobě

5 let
5 let
5 let
5 let
5 let
5 let
5 let
5 let
5 let



Lomná – mému srdci velmi blízká

Obec Lomná – jedna z nejmalebnějších beskydských vesniček a místo, které mám moc ráda. Pro svoji malebnost, příjemnou atmosféru, nezkaženou přírodu, čisté ovzduší a nespočet turistických tras a cestiček, sem přijíždíme skoro každý víkend, abychom mohli vypnout a načerpat pozitivní energii. Lomná skýtá nespočet možností tras nejen pro pěší turistiku, ale také pro cyklisty (v poslední době také cyklisty na e-kolech).

Vzhledem k situaci kolem koronaviru a nastaveným opatřením, jsou bohužel nejvíce exponovaná místa v Lomné značně přeplněna. Osobně proto hledáme spíše místa klidnější, méně známá, kde nenarazíme na davy turistů. Ty vám prozatím prozrazovat nebudu, ale ráda se s vámi podělím o trasu, kterou jsme dlouho opomíjeli a která se díky terénu, scenériím a výhledům, stala jedním z našich oblíbených cílů.



Jedná se o trasu z Horní Lomné na Muřinkův vrch a Velký Polom.

Délka a časová náročnost trasy (tam i zpět) je 9,4 km a cca 4 hod. poklidným tempem. Nastoupáme v průměru 475 výškových metrů.

Žlutá trasa pod Muřinkův vrch začíná na točně s rozcestníkem Horní Lomná, koup., BUS. Mírným stoupáním podél potoka (pořád ještě po asfaltové cestě), dorazíme k bývalé sjezdovce Na Přeláči. Zatímco dlouhý

horský hřbet po levé straně cesty má příkré zalesněné úbočí vpravo jsou trochu mírnější, travnaté, slunné a obydlené. Po vstupu do lesa nastává první náročnější úsek. Začíná šlakovité stoupání, kde širokou lesní stezku narušuje kamení i kořenový systém stromů. Zakrátko však dorazíme na palouk, odkud se nám naskytne výhled na horní partii Přeláče a část bývalého ski areálu.

Stoupání ještě chvíli pokračuje. Uprostřed lesa překonáme vrstevnicovou cestu, a pak nás již čeká mírné stoupání lesem, s protilehlými výhledy na Velký Polom. Brzy poznáme, že jsme téměř v cíli, když vycházíme na širokém prostranství s kapličkou pod **Muřinkovým vrchem**. Jde o oblíbené výletní místo Čechů i Slováků, kde se nachází krásná kamenná poutní kaple Panny Marie se studánkou s pitnou vodou, postavena v roce 1910. Vrchol Muřinkového vrchu se od kapličky nachází cca 300 m a je součástí hraničního hřebene (hranice mezi CHKO Beskydy a CHKO Kysuce) v nadmořské výšce 975 m.

Z Muřinkového vrchu pokračujeme dále **po červené turistické značce** na cca 1,2 km vzdálený **vrchol Velký Polom** (1 067 m). Ten je nejvyšším bodem česko-slovenského hraničního hřebene v pásmu Moravskoslezských Beskyd. Oblast kolem vrcholku Velký Polom je součástí přírodní rezervace, kterou tvoří přirozený smrko-bukovo-jedlový porost. Na vrcholu se vyskytují zbytky lesních společenstev - suchých, prastarých stromů, které krajíně dodávají specifický ráz. Na svazích Polomu se nachází několik pískovcových skal, přímo na vrcholu pak tzv. mrazový srub - geomorfologický skalní útvar ve svahu, vzniklý mrazovým zvětráváním. Vrchol Velkého Polomu skýtá zajímavé výhledy na českou i slovenskou stranu.

Věřím, že i vám se Lomná stane vašemu srdci blízká, stejně jako mě.

Jarní detox? Proč ne...

Po přírodní detoxikaci organismu lidé často sahají v případě, kdy chtějí zlepšit svoji fyzickou kondici a zhubnout nějaké to kilo navíc. Zdravé smoothie nápoje jsou pro tyto účely opravdu ideální. Představují skvělý způsob, jak nastartovat metabolismus a spalování tuků přírodní cestou, očistit organismus a dodat tělu energii, po které prahne.

Detoxikační smoothie s mangem

Mango je pro smoothie nápoje skvělou ingrediencí. Má přirozeně sladkou chuť, zajišťuje krémovou konzistenci, a navíc je plné antioxidantů a vitamínů, které jsou pro detox organismu jako stvořené. Mango přispívá také ke zkvalitnění vlasů, pokožky i spánku. Co všechno se objevuje v detoxikačním mangovém smoothie? Možná vás překvapí, jak jednoduché, ale za to efektivní, je.

1 vrchovatá hrst kapustových listů
200 g nakrájeného manga
200 ml čerstvě vymačkané šťávy z pomerančů
pár lístků čerstvé máty

Vše dejte do mixéru a rozmixujte.

Smoothie na detox a hubnutí

200 ml kokosové vody
1 zelené jablko
1 menší červená řepa
120 g čerstvých nebo mražených jahod
120 g nakrájeného ananasu
½ avokáda
hrst listového špenátu
lžička čerstvě vymačkané citronové šťávy
špetka kajenského pepře

Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte až vznikne jemná hustá konzistence. V případě potřeby nařeďte vodou.

Jarní detoxikační smoothie s medvědí česnekm

hrst medvědího česneku
1 jablko
1 banán
100-200 ml vody
lžička sezamových semínek

Vše dejte do mixéru a rozmixujte.

Na zdraví!



Víte, že...

“

...veškerý kancelářský papír, který ve FINIDRu
spotřebujeme, je **CO₂ neutrální**

...nákupem tohoto papíru jsme podpořili projekty
na kompenzaci cca 2,8 t CO₂

...takové množství CO₂ vyprodukuje
svým dýcháním **11 lidí za rok**

”

www.FINIDR.cz