



Kvalitou spájame svet

VAGONÁR

7/8
júl / august
2016

Dvojmesačník zamestnancov spoločnosti TATRAVAGÓNKA Poprad • Ročník XV. • www.tatravagonka.com

- SÚŤAŽ S KÁVOMATMI
- ODMEŇUJEME
ZA DODRŽIAVANIE
BEZPEČNOSTI
- DOCHÁDZKOVÝ BONUS



tlačíme
na ekologický
papier



MILÍ ČITATELIA VAGONÁRA,

prvá polovica roka je už minulosťou. Máme za sebou už aj letnú dovolenku. Dovolenka je výnimočná časť roka, kde väčšina z nás na chvíľu zabudne na dennodenné problémy, starosti a trápenia. Snažíme sa relaxovať, len tak si užívať dlhé letné dni.

A aká bola vlastne tá prvá polovica roka? Pre našu spoločnosť určite úspešná. Podarilo sa nám splniť väčšinu cieľov, čoho logickým výstetním bolo vyplatenie dovolenkovej odmeny, ktorá je takým malým zadostučiniením za našu poctivú prácu. V nastávajúcom období nás čaká mnoho výziev, stačí spomenúť nábeh výroby vagónov na obilie, cukor, výrobu nerezových nádrží a množstvo iných menších, ale nemenej dôležitých projektov. Jednou z kľúčových úloh bude dobeh meškania vo výrobe kotlových vagónov. Spomeňme si na situáciu spreď roka, kedy sme mali podobný problém na BU02 pri výrobe podvozkov. Dnes BU02 plní mesačný plán a patrí medzi najstabilnejšie BU-ty. Takže pevne verím, že to isté dosiahneme aj pri výrobe na BU08.

V tejto súvislosti použijem citát:

„Aj keď sa ti nedarí tak, ako by si chcel, nikdy ti nič nebráni stanoviť si cieľ.“

Keď so svojim cieľom začneš dennodenne žiť, veľmi rýchlo pochopíš, že dá sa naplniť.“ George Reeve

Od augusta nás čaká niekoľko zmien aj z pohľadu odmeňovania.

Zavádzame dochádzkový bonus, čo je vlastne odmena zamestnancov pri odpracovaní plného časového fondu za každý mesiac. V roku si takto zamestnanci môžu prilepiť aj o 600 Eur. Menia sa aj pravidlá pre udelenie vianočnej odmeny, kedy zamestnanec sám ovplyvňuje výšku dosiahnutej vianočnej odmeny. Podľa starých pravidiel bolo možné získať buď plnú odmenu, alebo nič. Po novom je výška odmeny závislá od počtu neodpracovaných dní. Rozbiehame taktiež projekt na zvýšenie bezpečnosti pri práci, ktorého cieľom je prevencia pracovných úrazov. Z pohľadu kvality chceme zaviesť projekt elektronického zberu dát a vyhodnocovania kvality. Vo výrobe pracujeme na vylepšení systému riadenia výroby „rutinný manažment dielne“.

V septembri nás čaká najväčšia výstava železničných vagónov Inno-trans, na ktorej predstavíme najnovšie vývojové novinky našej spoločnosti.

Ako vidíte, máme toho spreď sebou určite veľa, ale ako vždy spoľiehame sa na profesionalitu našich zamestnancov, vďaka ktorým sa nám tieto projekty určite podarí úspešne zvládnuť.

Ing. Matúš Babík
generálny riaditeľ

ROZHOVOR FRANTIŠEK KOSTROŠ

O pánovi Kostrošovi som prvýkrát počula na redakčnej rade, kedy mi ho Stanka Hrubalová predstavila ako nesmierne energického a podnetného adepta na rozhovor. To, že sa nemýlila (Stanka sa všeobecne vôbec nemýli ☺), som musela uznať po prvých minútach rozhovoru. Pozitívny, optimistický a o vagónoch dokáže rozprávať naozaj s láskou... Hoci budúci rok odíde do dôchodku, podľa jeho slov mu na spoločnosť TATRARA-VAGÓNKA a kolegov na oddelení konštrukcie a vývoja ostanú len tie najmilšie spomienky.

Človek pred uzatvorením každej životnej fázy zvykne rekapitulovať. Keď sa obzriete späť do r. 1993, kedy ste prišli do vtedajšej Vagónky, aké boli Vaše začiatky?

Pred mojím príchodom som pracoval vo Výskumnom ústave chemických vlákien vo Svite. V spoločnosti TTRAVAGÓNKA sa moje pôsobenie začalo na oddelení vývoja, kde som zamestnaný do dnešných dní. V rámci spoločnosti a vtedajšieho produktového portfólia som bol zaradený ako konštruktér ku kotlovým vagónom. Asi za pol roka som sa dostal na výrobnú konštrukciu, pretože tam bolo potrebné riešiť výzvy vo výrobe. Toto hodnotím ako veľmi užitočnú časť mojej kariéry, kedy som sa naučil a pochopil, čo je to nákladný vagón.

HLAVNE JE TO O ĽUĎOCH



Časť tímu Úseku vývoja a konštrukcie

Čiže to bol zásadný posun vo Vašej kariére od vlákien, za ktoré ste boli zodpovedný vo Výskumnom ústave vo Svite, ku vagónom...

Áno, je to riadny rozdiel, ale stále je to konštrukcia. To konštruovanie, vymýšľanie, špekulovanie, to som si doniesol so sebou. Vagón je samozrejme iný výrobok, oveľa väčší, iné podmienky výroby, iná technológia. Ja mám vyštudovanú strojarinu, čiže som ju neopustil, len som sa k nej vrátil ☺. V oboch oblastiach som sa veľa naučil. Moje vedomosti práve z chémie a izolácií horúcich telies som zúročil, keď sme vyrábali vagón, ktorý prevážal veľké horúce výkovky alebo brámy. Na-

vrhli sme podlahu, ktorá oddeľovala brzdové prístroje od žeravého telesa. Súčasťou podlahy bola aj tepelná izolácia. Mňa veľmi nadchla myšlienka, že zákazník prišiel s nápadom prepravy horúcich telies, do ktorých už bola vložená tepelná energia a v rámci úspory, aby ich nemusel znovu zohrievať na určitú teplotu, tak sa rozhodol prepravovať ich v danej teplote a svojím spôsobom tak šetriť energiu. Zákazník bol zo Švédska, mal oceliareň blízko mora, tam sa hrubé železo vyrobilo a potom to prepravovali do nejakej huty, ktorá bola umiestnená za polárnym kruhom. Výzva to bola obrovská, nakoľko nielen sme potrebovali udržať

teplotu, ale vagóny prekonávali aj veľké vonkajšie teplotné rozdiely.

Oddelenie konštrukcie a vývoja Tatravagónka - 90. roky - aké to bolo?

Veľmi zaujímavé a ja som sa naučil množstvo nových vecí. Práve 90. roky boli dekadou, kedy sa začínalo kresliť v priestore a na počítači. Predtým konštruktéri kreslili na tabule. Toto ma posunulo vpred a naozaj som na sebe pracoval. Musím však povedať, že som mal vždy obrovské šťastie na kolegov. Aj napríklad v tejto fáze som bol obklopený ústretovými mladšími kolegami, ktorí mi veľmi pomohli. Ja som v spoločnosti TTRAVAGÓNKA nemal zlú skúsenosť, čo sa týka

kolektívov, s ktorými som pracoval. Práve naopak. Až doteraz sa mi veľmi dobre spolupracuje s moimi kolegami. Vždy to boli a aj sú ľudia, ktorí sú ochotní pomôcť, kreatívni a pracovití. Ja som veľmi rád, že som práve v tomto tíme a veľmi dobre sa mi tu pracuje.

A ktorý bol prvý vagón, ktorý ste skonštruovali?

Ako som spomínal, ja som začínal na kotlových vagónoch, kde som navrhoval také čiastkové riešenia – napr. prielez do kotlového vagóna. Vo výrobnej konštrukcii musíte obsiahnuť celú problematiku – od podvozku až po skriňu, naozaj som sa naučil veľmi veľa nových vecí a hlavne som musel všetko riešiť operatívne, za pochodu. Potom prišlo obdobie, kedy sme začali vyrábať vagóny s drevenou podlahou. Tak som sa stal špecialistom na drevené podlahy ☺. (pozn. red. vagóny typu Rilnss) Takže som sa naučil opäť veľmi veľa nových vecí, tentokrát o dreve.

V čom bolo výhodné konštrukčné riešenie drevených podláh vo vagónoch?

Drevené podlahy požadoval zákazník. Podlaha je predovšetkým ľahká, preda len drevo nie je kov. Zákazníci si aj



Nad výkresom s kolegyňou a nástupkyňou p. Ing. Harnischovou

vyberali typ dreva, ktoré chceli – niektorí si zvolili dokonca veľmi kvalitný červený smrek, niektorí chceli jedľu, niektorí pri-pustili aj obyčajný smrek. Drevo ako materiál nie je archaické. Bola to naozaj príjemná práca, lebo keď bol vagón hotový a pri-pravený na preberanie, tak ste cítili nádhernú vôňu dreva. Obrovskou výhodou najmä z ekolo-gického hľadiska je aj to, že drevo, ak nenapustí-te nejakou chemickou látkou, tak ho po skon-čení životnosti vagóna, môžete vrátiť do prírody. Môže sa napríklad použiť ako palivové drevo. Človek niekedy nečaká, čo všetko sa naučí vďaka úlohám, ktoré mu život pripraví.

Čo ďalšie ste sa teda ešte naučili počas Vašej kariéry v spoločnosti TATRAVAGÓNKA?

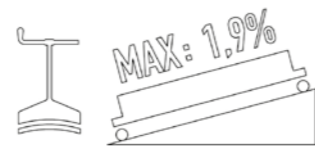
V podniku nastala v roku 2006 zmena a ja som sa

dostal znovu k niečomu novému. Ponúkli mi pra-covnú pozíciu, na ktorej pôsobím doteraz a kde riešim nápisy, popisy a iné označenia vagóna. Nikdy predtým som nerobil grafiku a texty, ani piktogramy.

Nápisy a popisy na vagónoch – toto všetko podlieha rôznym normám, predpisom, vyhláškam. Takže predpokladám, že je to aj o sledovaní týchto legislatívnych opatrení?

Presne tak, toto je potreb-né sledovať a neustále študovať. Železničné predpisy sú dosť prísne a toto všetko sa kontrolu-je pri schvaľovaní nového typu vagóna. Pamätám sa, že raz sme mali požia-davku od DB na nejaký nový piktogram, ktorý nám zadali a ja som ho navrhoval. Tento pikto-gram sa potom dostal do noriem TSI aj do európ-skych noriem. Týmto sa môžem pochváliť ☺, že je

to moje dielo. Dá sa teda povedať, že táto oblasť mi vyhovuje aj preto, že sa tu dá spojiť kreativita s jasne danými pravidlami. A opäť zdôrazňujem, že ide o kolektív, aj v tejto oblasti je to tímová práca.



Vizualizácia piktogramu popis: znehybnenie vozňa ručnou brzdou

Vy ste spomínali, že Vám spoločnosť TATRAVA-GÓNKA bude chýbať...

Určite, vždy budem hľa-dať správy alebo pôjdem pozrieť na stanicu, či nejdú nejaké nové vagóny. Hlavne je to o ľuďoch, keďže s nimi pracujete a na tých sa nedá zabud-núť – kolektív vás prijal, pomohol vám a stali ste sa priateľmi. Poznal som veľa ľudí, ktorí sú krea-tívni a vedia pracovať. Z mojej skúsenosti teda môžem povedať, že spo-ločnosť TATRAVAGÓNKA ešte môže dokázať veľké veci najmä vďaka týmto ľuďom. Ja by som bol naozaj rád, keby sa Tatra-vagónke darilo. Som hrdý na túto spoločnosť, lebo naše produkty sú kvalitné a trendové.

Takže budete jedným očkom stále sledovať trendy vo vagónovej preprave?

Ja si myslím, že celá stratégia železničnej prepravy na Slovensku

by mala byť taká, že na prvom mieste pri tranzitnej preprave využívať tú vagónovú. Najmä po skú-senostiach, ktoré máme s cestami ☺. Ukázkovým príkladom je napríklad Švajčiarsko, kto-ré si chráni svoju prírodu a tam tranzit ide len po železničiach. Otázka je, prečo nevyužívať niečo, čo už máme vybudované na rozdiel od diaľnic?

Vy ste spomínali, že ste strojarine nakoniec ostali verný. Momentálne strojárské firmy bojujú s nedostatkom kvalifi-kovaných absolventov. Strojárske odbory už nie sú také atraktívne ako bývali?

Ja si myslím, že chýba osвета. Je potrebné ísť medzi mladých ľudí a treba im o tom hovoriť, predstaviť im obrovskú perspektívu, ktorá je vo vagónovom priemysle. Spoločnosť TATRAVA-GÓNKA ponúka rôzne vý-hody pre svojich zamest-nancov. Dnes už máme vo firme naozaj moderné technológie, ktoré musia ovládať vzdelaní ľudia. Dôležitá je aj regionálna príslušnosť – mladí ľudia tu môžu ostať, nemusia opúšťať rodiny a cestovať za prácou. Mladým ľuďom veľakrát stačí ukázať cieľ, resp. nadchnúť ich pre určitú víziu. To, keď doká-žeme, tak núdzu o absol-ventov mať nebudeme.

-ps-

VEDELI STE, ŽE...

NOVINKY
V PROCESCH
TVP

..VYŠLO ROZHODNUTIE GENERÁLNEHO RIADITEĽA O VYPLATENÍ VIANOČNEJ ODMENY?

Hlavnou zmenou týkajúcou sa odmien je zmena v podmienkach poskytnutia. V minulých obdobiach sa odmena neposkytla zamestnancom, ktorí okrem iného za obdobie december 2015 až máj 2016 vykázali prekážku v práci na ošetrovanie, vyšetrenie zamestnanca, sprevádzanie rodinného príslušníka spolu kumulovane dlhšie ako 7,5 hodiny. (viď. Rozhodnutie – Vyplatenie odmeny pred dovolenkou R-90-28/15) Nové rozhodnutie nezamieta vyplatenie vianočnej odmeny tým zamestnancom, ktorí vykázali neprítomnosť v práci menej ako 11 dní. Rozčleňuje poskytnutie odmeny na základe počtu dní ospravedlnených neprítomností nasledovne:

Neprítomnosť	Vianočná odmena %
0 neprítomnosť	120 %
1-2 dni neprítomnosti	100 %
3-5 dni neprítomnosti	75 %
6-8 dni neprítomnosti	50 %
9-10 dni neprítomnosti	25 %
11 a viac dní neprítomnosti	0

Čo sa pokladá za ospravedlnenú neprítomnosť v práci?

- neplatené voľno (DRM 650)
 - PN, PN z dôvodu pracovného alebo mimopracovného úrazu, OČR
 - prekážka v práci na ošetrovanie, vyšetrenie zamestnanca a sprevádzanie rodinného príslušníka na ošetrovanie, vyšetrenie (DRM 561)
- Netreba však zabúdať, že isté pravidlá ostávajú stále a nemenné a týkajú sa disciplíny na pracovisku.

Odmena sa neposkytne zamestnancom, ktorí:

- pri orientačnej dychovej skúške mali pozitívny výsledok,
- vykázali neospravedlnenú absenciu v akejkoľvek dĺžke,
- porušili pracovnú disciplínu,
- uplatnili alebo im bola uplatnená výpoveď alebo ukončili pracovný pomer.

(Rozhodnutie generálneho riaditeľa a. s. R – 90 – 13/16, Vyplatenie vianočnej odmeny I)

Mgr. Petra Janoščíková

MILÍ VAGONÁRI!

Chcem sa srdečne a vŕcne poďakovať tým pracovníkom spoločnosti TATRAVAGÓNKA, ktorí boli ochotní darovať **najvzácnejšiu tekutinu – vlastnú krv** – v súvislosti s mojou transplantáciou srdca, ktorá bola vykonaná koncom mája 2016 v NÚSCH a. s., Bratislava. Svojou ochotou darovať krv podstatne zlepšili zdravotný stav, resp. zachránili život, nielen mne osobne, ale aj ďalším neznámym pacientom. Patrí im preto moje úprimné a vŕcne **poďakovanie z celého môjho nového srdca.**

PS: Ďakujem aj mojej bývalej spolupracovníčke z odd. plánovania

Bc. Jaroslava Stančíkovej, ktorá v spolupráci s **Mgr. Petrou Starovičovou** akciu darovania krvi zorganizovala.

Ešte raz Vám všetkým čo najsrdečnejšie **ĎAKUJEM!**

**S pozdravom
Ing. Ján Vidiš,
už bývalý vagonár**

V Poprade, jún 2016

VYHODNOTENIE PODANÝCH PODNETOV NA ZLEPŠENIE V SPOLOČNOSTI ZA ROK 2015

S potešením môžeme povedať, že zamestnanci spoločnosti sa rozhybali aj pri podávaní podnetov na zlepšenie. Oproti roku 2014, keď sme úplne zaspali v tejto činnosti a bolo podaných len 12 podnetov na zlepšenie, z ktorých komisia prijala iba 6 ako zmysluplných a ktoré boli následne aj zrealizované, sme v roku 2015 zaregistrovali 62 podnetov na zlepšenie s pomerne vysokým ekonomickým prínosom pre spoločnosť.

Podnety na zlepšenie pri svojej práci v Tatravagónke videlo a podalo v minulom roku 31 zamestnancov a z toho boli 8 výrobní robotníci, čo vedenie nepovažuje za vysoké číslo, ale vidieť tu podstatné zlepšenie prístupu k tejto otázke.

Pri hodnotení podaných podnetov na zlepšenie komisia posudzuje mimo ekonomického prínosu pre spoločnosť aj ochotu prispieť k skvalitneniu, zjednodušeniu a uľahčeniu práce pri jednotlivých výrobných procesoch, preto je potrebné, aby podnety boli podávané skoro, nakoľko v minulom roku prišlo pomerne veľa podnetov, ktoré už niekedy nebolo času realizovať, nakoľko príslušný projekt bol pred skončením, resp. bol nakúpený pre tento projekt materiál, ktorý bolo potrebné spotrebovať v danom projekte.

Aktívnym zamestnancom, ktorí chodia po firme s otvorenými očami a sú ochotní svoje nápady dať jednoducho na papier, boli spolu vyplatené odmeny v zmysle platnej organizačnej smernice (OS-90-01/09) vo výške 2 143 €. Je potrebné spomenúť že dvaja aktívni zamestnanci si prilepšili v minulom roku po 200 € a štyria po 100 €, čo nie sú zanedbateľné sumy. Systém odmeňovania podnetov na zlepšenie sa

JEDNOTLIVÉ ÚSEKY SA NA PODÁVANÍ PNZ

PODIEĽALI NASLEDOVNE

	podané	realizované
GR	4	1
Úsek vývoja	4	2
Úsek TPV	9	4
Úsek nákupu	3	3
Výrobný úsek	31	18
ÚRK	11	8
	62	36



ani v tomto roku nezmenil. Za prijatý a zrealizovaný podnet je každému zamestnancovi vyplácaná odmena vo výške od 20 € do 200 €, pričom výška odmeny vždy zodpovedá vyčíslenému prínosu pre spoločnosť. V prípade, že je prínos pre spoločnosť vo výške viac ako 1000 € je táto odmena adekvátne zvýšená. Formuláre pre podanie PNZ (D-90-02/15) sú pre zamestnancov výrobného úseku prístupné v schránkach umiestnených pri nástenkách jednotlivých business unitov a u ostatných zamestnancov na sekretariáte príslušného úseku, resp. na intranete (\\Informat\Doklady\90_03_15.docx). Toto tlačivo po vyplnení je potrebné vložiť do schránky pre informácie umiestnenej pri informačnej nástenke BU.

Ing. Vladimír Lisoň
člen komisie pre hodnotenie PNZ

DOCHÁDZKOVÝ BONUS

Vedenie spoločnosti a Základná organizácia odborového zväzu KOVO uzatvorili dodatok č. 1. ku Kolektívnej zmluve na roky 2016-2019.

Jedným z bodov je zavedenie dochádzkového bonusu s platnosťou od 1. 8. 2016. **Cieľom zavedenia dochádzkového bonusu je znížiť počet neodpracovaných normohodín z dôvodu neprítomnosti zamestnancov a motivovať ich k prítomnosti a pracovnému výkonu.** Dochádzkový bonus sa zavádza aj pre režijných zamestnancov, pretože svojou prácou vo výrobnom procese ovplyvňujú výkon výrobných zamestnancov. Zavedením dochádzkového bonusu sa ruší motivačná odmena za vyššie plnenie výkonových noriem pre zamestnancov zaradených do kategórie VZ.

Zamestnancovi v pracovnej kategórii výrobný zamestnanec (VZ-kategória 0) vznikne nárok na dochádzkový bonus vo výške **50,- €/mesiac**, za splnenia nasledovných podmienok:

Ak odpracuje rovnaký alebo väčší počet normohodín ako je plánovaný fond pracovného času v hodnotenom období, t. j. v danom kalendárnom mesiaci a zároveň v danom kalendárnom mesiaci nemá neprítomnosť z dôvodu práceneschopnosti, ošetrovania člena rodiny alebo z dôvodu osobných prekážok na strane zamestnanca s výnimkou prekážok v bodoch 4.2.7., 4.2.8., 4.2.9. a 4.2.10. tejto Kolektívnej zmluvy.

Zamestnancovi v pracovnej kategórii režijný zamestnanec (RZ-kategória 2), v pracovnej kategórii zamestnanec pttp a ŠVP (kategória 5) vznikne nárok na dochádzkový bonus vo výške **30,- €/mesiac**, za splnenia nasledovných podmienok: Ak v danom kalendárnom mesiaci nemá neprítomnosť z dôvodu práceneschopnosti, ošetrovania člena rodiny alebo z dôvodu osob-

ných prekážok na strane zamestnanca s výnimkou prekážok v bodoch 4.2.7., 4.2.8., 4.2.9. a 4.2.10. tejto Kolektívnej zmluvy.

Ak má zamestnanec skrátený pracovný úväzok prepočíta sa jeho dochádzkový bonus na pomernú časť úväzku.

Do odpracovaných normohodín/hodín sa pre priznanie dochádzkového bonusu zahŕňajú/rátajú:

- odpracované normohodiny/hodiny,
- čerpanie dovolenky,
- hodiny náhradnej práce a ostatné časové mzdy (záúčná doba, oprava stroja, služobná cesta, nové technológie, zastupovanie),
- školenia,
- účasť na povinnej periodickej preventívnej lekárskej prehliadke nariadenej zamestnávateľom,
- účasť na rekondičnom pobyte zabezpečenom zamestnávateľom pre zamestnancov, ktorí pracujú na rizikovitom pracovisku,
- čerpanie náhradného voľna za prácu nadčas, pracovné voľno,
- preukázaná neúčasť

v zamestnaní z dôvodu bezplatného darovania krvi, aferézy a ďalších biologických materiálov v rozsahu maximálne 4 dni za rok,

- pracovné voľno s náhradou mzdy a bez náhrady mzdy podľa bodu 4.2.7., 4.2.8., 4.2.9. a 4.2.10. tejto Kolektívnej zmluvy.

Zavedením dochádzkového bonusu s účinnosťou od 1. 8. 2016 zamestnávateľ zabezpečí nárast miezd pre rok 2017 v kategóriách výrobný zamestnanec (kategória 0), režijný zamestnanec (kategória 2) a v pracovnej kategórii zamestnanec pttp a ŠVP (kategória 5).

Helena Danilová



POSLEDNÚ JÚNOVÚ SOBOTU SPOLOČNOSŤ TATRAVAGÓNKA PRIVÍTALA SVOJICH ZAMESTNANCOV A ICH RODINY A ZNÁMYCH NA DNI OTVORENÝCH DVERÍ. VÝROBNÉ HALY NAJVÝZNAMNEJŠIEHO EURÓPSKEHO PRODUCENTA VAGÓNOV A PODVOZKOV SA NA JEDEN DEŇ ZMENILI NA „AKADÉMIU SUPERHRDINOV“. POČAS NEJ MALÍ AJ VEĽKÍ SUPERHRDINOVIA MOHLI NAHLIADNUŤ DO PRIESTOROV, KDE SA BEŽNE DOSTANÚ LEN ZAMESTNANCI SPOLOČNOSTI TATRAVAGÓNKA.



„Spoločnosť TATRAVAGÓNKA sa aj takýmto spôsobom stará o svojich zamestnancov. Naším zámerom je spájať ľudí pracujúcich pre našu firmu. Okrem množstva sociálnych benefítov majú naši zamestnanci možnosť zúčastňovať sa aj takýchto firemných akcií – či už ide o najväčšie podujatie sezóny v podobe Vagonárskych zimných hier alebo je to Deň otvorených dverí, tiež ešte pripravujeme mikulášsku akciu pre deti. Mňa najviac teší, že som sa s množstvom kolegov stretla aj dnes a neriešili sme len pracovné povinnosti,“ povedala riaditeľka úseku riadenia ľudských zdrojov p. Mária Vraniaková.



TATRAVAGÓNKA A SUPERHRDINOVIA ...

„Sprístupnili sme priestory veľkej presuvne, kde mohli rodiny našich zamestnancov vidieť výrobné linky, ale aj halu predávania vagónov s vystavenými vagónmi. Pre deti je určite najsilnejší moment vnímať veľkosť a svojím spôsobom záhadnosť technológií, vďaka ktorým sa vyrábajú najmodernejšie vagóny v Európe. Ostatným sme chceli ukázať a popýšiť sa, že v tomto a minulom roku boli zrekonštruované všetky výrobné haly v tejto časti spoločnosti TATRAVAGÓNKA,“ zhrnul generálny riaditeľ spoločnosti Matúš Babík. Okrem otvorených a sprístupnených hál mali návštevníci možnosť zapísať sa do „Akadémie superhrdinov“, počas ktorej si mohli vyskúšať schopnosti definujúce práve hrdinov. Malí hrdinovia sa veľa naučili vďaka workshopom a súťažiam, ktorými ich sprevádzal moderátor MIMO z Funrádia.



BEZPEČNOSŤ NAŠA KAŽDODENNÁ...

Počas Dňa otvorených dverí ste mali možnosť sa v našej spoločnosti TATRAVAGÓNKA stretnúť aj s maskotom celej súťaže o ročnú odmenu v rámci najbezpečnejšieho pracoviska – so SUPERMÁRIOM.



Aby sme nezabudli, že spoločnosti TATRAVAGÓNKA záleží na bezpečnosti a samozrejme veríme, že aj každému z vás na Vašom zdraví. Rozhodli sme sa teda, že nakoľko bola súťaž spustená v druhom kvartáli tohto roku, budeme odmenovať užitočným darčekom zamestnancov zo stredísk, ktorí za sledované obdobie (teda kvartál) preukážu najnižšiu možnú mieru pracovných úrazov. Podobne ako pri dochádzkovom bonuse je pre získanie odmeny nastavená podmienka nulovej tolerancie absencie.

VÚ	NS	Počet pracovných úrazov za obdobie 04-06/2016
BU08	4 380	0
BU10	4 510	0
	4 520	0
	4 590	0
BU12	8 020	0
prev. Trebišov	4 620	0
ÚTPV	2 410	0
	4 810	0
ÚN	5 110	0
Logistika	10 140	0

Blahoželáme 164 zamestnancom spoločnosti TATRAVAGÓNKA, ktorí budú odmenení. Samozrejme stále súťažíme aj o celoročnú odmenu, rovnako tiež o darčeky za 3. kvartál! Viac informácií prinesieme v ďalšom čísle Vagonára!

-ps-

ČO MOŽNO NEVIETE O VAŠICH KOLEGOCH

Medzi nami Vagonármí je množstvo športovcov – aktívnych, či pasívnych. A keďže momentálne prebiehajú OH v Riu de Jainero, aj my sme sa rozhodli predstaviť nášho ďalšieho veľmi úspešného športovca – kolegu VLADIMÍRA JAMBRICHA.



Akému športu sa venujete? Ako dlho? Ako ste sa k tomuto športu dostali? Čo Vás najviac na ňom baví?

Posledné roky som sa zamerával najmä na skialpinizmus, ale keďže zima netrvá celý rok, čo je škoda, v lete sa venujem trailovým behom a behom do vrchu. Športu sa venujem od detstva, ale aktívne pretekám cca 9 rokov. K skialpinizmu som sa dostal ešte ako stredoškôľák. U nás na dedine som pomáhal s organizáciou skialpinistických a cyklistických pretekov na Kráľovu hoľu. Veľmi sa mi páčila ľahkosť a rýchlosť pretekárov. Na moje prvé preteky v skialpinizme som mal požičanú výstroj od mojej terajšej manželky, skončil som vtedy posledný, ale aj napriek tomu ma to ešte viac povzbudilo do ďalších tréningov. Je pre mňa veľmi inšpirujúce a po-

učné sledovať ľudí, ktorí sa pohybujú v horách rýchlo a „naľahko“. Najviac na skialpinizme a behu v horách ma baví voľnosť, byť ďaleko od všetkých a veriť len svojim inštinktom a silám. V horách sa človek nedokáže pretvarovať tak, ako tu dole, je to svet, kde nevládne reč, ale skutky podobne ako na pretekoch.

V ktorých krajinách ste sa zúčastnili pretekov? Je nejaká súťaž, ktorá je Vašou obľúbenou?

Spomeniem len zahraničné preteky. Zúčastnil som sa slávnej Pierra Menty vo Francúzsku, ktorá píše dejiny skialpinizmu. Pretekov Adamello a Tour du Rutor v Taliansku. Niekoľkých pretekov v Nemecku, Rakúsku a na poľskej strane Tatier.

Na Slovensku zbožňujem etapové preteky Bokami

Západných Tatier.

Aké úspechy ste už dosiahli? Ktorý úspech si ceníte najviac?

Úspech je niekedy dokončiť preteky 😊. Najviac si zatiaľ cením tretie miesto z tohtoročnej zimy na pretekoch Bokami Západných Tatier.

A čo príprava? Aká je príprava športovca, ktorý popritom pracuje na plný úväzok?

Veľa záleží na ročnom období, v lete je to jednoduchšie, dni sú dlhšie, dá sa natrénovať 10 - 20 hod. týždenne. Skialpinizmus vyžaduje väčšie sústreďenie a špecifickejšiu prípravu ako beh. Najhoršia je jeseň, hlavne november, kedy je deň kratší a počasie horšie. Ak človek pracuje a po práci trénuje, je náročné sa umiestňovať na popredných miestach a pretekať niekedy aj

s profesionálmi. V tomto období najviac využívam tréning v posilňovni a preto veľmi rád využívam náš zamestnanecký benefit v Goleme Poprad.

Aké sú Vaše ciele a očakávania do najbližších sezón? Čo by ste pokladali za mega úspech?

Chcem sa čo najviac zlepšovať a čo najčastejšie vyhrať. Chcem, aby moje výkony boli výzvou pre ostatných. Mega úspech by bolo umiestnenie v prvej dvadsiatke na svetovom pohári v skialpinizme, vyhrať Boky a niektoré z trailových behov.

Veľa voľného času Vám asi popri práci a športovaní neostáva. Ak áno, tak aké sú Vaše ďalšie záľuby?

Hory sú moja najväčšia záľuba, pokladám sa za človeka z hôr. Ďalšou záľubou je naša chata...

-ps-



Začiatkom júla s rodinou a priateľmi organizujeme **Sky Duatlon** a **Vertikal kilometer** na Kráľovu hoľu. Tento rok sa uskutočnil už 2. ročník Sky Duatlon-u, ak nerátam nultý. Preteky sa uskutočňujú na najvyššie položenom mieste na Slovensku, kde vedie cesta (Kráľova hoľa) na dvoch na seba nadväzujúcich úsekoch s celkovým prevýšením 1 066 m. Prvý úsek sa absolvuje cca 3,5 km behom z obce Šumiac na Predné sedlo, kde je depo a potom sa pokračuje v dĺžke cca 6,5 km na bicykli. Hodnotí sa výsledný čas z oboch úsekov. Víťazom sa stáva jednotlivec, resp. družstvo s dosiahnutým najnižším súčtom časom.

Tento rok sme zároveň organizovali aj nultý ročník **Vertical kilometer – behu na Kráľovu hoľu**. Preteky sa uskutočňujú podľa pravidiel Slovak Sky-running Association.

Srdečne všetkých pozývame na budúci ročník ktorý sa bude konať 1. 7. 2017. Viac informácií na webe www.naholu.sk.

Medzi hlavných sponzorov patrí spoločnosť TATRAVAGÓNKA, za čo jej ďakujeme.

Ing. Vladimír Jambrich

VÝBORNÉ VÝSLEDKY V IMPLEMENTÁCII 5S



Dva kvartály po sebe získal odmenu za implementáciu princípov metódy 5S **BU 10** pod vedením **p. Tomáša Barabasa**. Manažment spoločnosti na čele s generálnym riaditeľom ocenil ich aktívny prístup a viditeľnú mieru zlepšenia v priestoroch predávajúcej koľaje, ale aj na ostatných pracoviskách. Podľa slov BU manažéra, p. Tomáša Barabasa, bola odmena rozdelená medzi zamestnancov podľa ich zásluh v plnení úloh a určitú časť sumy použijú na spoločné posedenie s kolegami.

Blahoželáme a držíme palce pri ďalšej implementácii princípov 5S!

ČAS NA KÁVU



V Trebišove sa nachádzajú 3 kávomaty a 1 snackmat.

„História spoločnosti siaha do r. 1992, kedy firma z Kežmarku umiestnila prvý automat na slovenskom trhu. Momentálne máme celonárodné pokrytie, ktoré zabezpečujeme prostredníctvom našich piatich pobočiek. Centrála firmy však stále sídli v Kežmarku, takže tento región poznáme dokonale,“ predstavuje v krátkosti spoločnosť jej obchodný riaditeľ p. Miroslav Filipčík.

Spoločnosť v r. 2014 revitalizovala svoje logo, s ktorým ste sa mohli stretnúť už počas Dňa otvorených dverí v našej firme. Práve kávu pre dospelých a čokoládu pre deti zabezpečovala firma Kávomaty.

KÁVOMATY®

„V našich kávomatoch a snackmatoch sa môžu vaši zamestnanci občerstviť nielen kávou, ale aj čajom, kapučínom, čokoládou. Veľmi populárnou a kopírujúcou trend dnešnej doby je naša ponuka guaranovej kávy. Momentálne sa dá v automatoch platiť hotovosťou, ale do budúcnosti vieme pripraviť riešenia, kedy sa za nápoj alebo bagetu dá zaplatiť bezhotovostne – kreditnou kartou či dokonca zamestnaneckou kartou,“ hovorí p. Filipčík.

S automatmi spoločnosti Kávomaty sa môžete bežne stretnúť na železničných staniciach na celom Slovensku, ale aj v Nemocnici Poprad, na zimnom štadióne či v obchodnom centre MAX. „Automaty na kávu a občerstvenie sa stali úplne prirodzenou súčasťou výrobných spoločností. Sú k dispozícii stále a aj naša ponuka svedčí o tom, že si naozaj každý vyberie, na čo má chuť. Nás teší fakt, že momentálne máme viac ako 2 000 spokojných zákazníkov na celom Slovensku,“ uzatvára p. Miroslav Filipčík.

-ps-

...je časť dňa, ktorú máme všetci radi. O našu, vašu kávu sa od augusta stará spoločnosť Kávomaty, s.r.o., ktorá počas celozávodnej dovolenky spustila do prevádzky nápojové a snackové automaty. Tie môžete nájsť v popradských halách:

- Hala „Preberacia koľaj“,
- Podvozkáreň,
- Výrobná hala V9099 – „špeciálka“,
- Budova č. 55.



DEŇ DETÍ V TREBIŠOVE



11. jún v našej prevádzkarni patril našim najmenším... Aj tento rok sme deti privítali na Sunnyho Ranči s pestrým programom. Do rôznych hier sa zapojili nielen deti, ale aj ich rodičia. Top atrakciou pre deti bola určite maxi nafukovacia šmýkačka, čoho dôkazom boli vysmiatie tváre našich malých, ale aj väčších detí. Už tradične nechýbali poníky či cukrová vata. Svoju prácu v polícii ukázali policajné psy so psovodom. Aj keď tento deň bol zamračený, postupne sa predieralo slnko poza mraky, tak ako aj naše deti sa postupne osmeľovali, čoho dôkazom bola spokojnosť na ich tvárach pri odchode domov. Pre nás je to najlepšie vysvedčenie, že sa deň vydaril.

Mgr. Anna Hnidáková



SÚŤAŽ S FIRMOU KÁVOMATY, s.r.o.

Ak máte radi dobrú kávu a čaj, tak táto súťaž je určená pre vás. Vypíšte odpovede na tieto tri otázky v rámci odpovedového hárku na krížovku (viď. zadná strana Vagonára). Traja vyžrebovaní získajú darčekový balíček kávy a čaju.

OTÁZKY:

1. Kedy bola založená spoločnosť Kávomaty, s.r.o.?
2. Napíšte aspoň 3 produkty z ponuky kávomatu alebo snackmatu, ktoré sa nachádzajú v našej firme.
3. Kde sa okrem spoločnosti TATRAVAGÓNKA môžete stretnúť s automatmi od firmy Kávomaty? (stačí uviesť jedno miesto)

Vyplnené odpovede vhadzujte do schránok pri BUMC-kách alebo schránok nachádzajúcich sa na vrátniciach.



VÝZNAMNÉ OCENENIE PRE VÝROBCU VAGÓNOV SPOD TATIER

OCENENIE ZÍSKAL
VAGÓN, KTORÝ
SA V POPRADE
NIELEN VYRÁBA,
ALE JE VÝSLEDKOM
INOVATÍVNEHO
PRÍSTUPU
KONŠTRUKTÉROV
SPOLOČNOSTI
TATRAVAGÓNKA.
VO FIRME, ALE ANI
V EURÓPE VAGÓN
NENAZVE NIKTO
INAK AKO „LAHKÁ
OSEMDESIATKA“,
RESP. „LIGHT EIGHTY“.
VOZEŇ JE URČENÝ
NA PREPRUVU
KONTAJNEROV
A PODSTATNÁ
INOVÁCIA TKVIE
V ZMENE PODVOZKA
A VO VÝRAZNEJ
ÚSPORE HMOTNOSTI.



Operátori kombinovanej dopravy a prevádzkovatelia kontajnerových terminálov pôsobiaci vo svete intermodálnej prepravy vedia, že napríklad pri zaťažení nápravy 22,5 ton môže mať vozeň s nákladom hmotnosť max. 90 ton. A to znamená, že čím vyššiu hmotnosť má samotný vagón, tým menšie množstvo nákladu môže previezť a naopak.

Výsledkom práce zamestnancov spoločnosti TATRAVAGÓNKA je výroba 80-stopového vozňa s vlastnou hmotnosťou iba 21 500 kg, čo je obrovský úspech, pretože pre porovnanie napríklad vagón Sgnss 60' (60-stopový vagón) má hmotnosť 19 ton a kĺbová 80-ka až 27,5 ton. Konštrukčná kancelária firmy patrí dlhodobým špičkám vo svojom

odbove – riešenia navrhnuté v Poprade oceňujú zákazníci z Nemecka, Švajčiarska, Francúzska, Švédska – teda vagóny spod Tatier brázdia koľaje po celej Európe.

„Ocenenie cenou ‚Strojársky výrobok roka 2015‘ na MSV v Nitre je pokračovaním kontinuálneho vývoja našej konštrukčnej kancelárie. Je to stvárnenie požiadavky našich

zahraničných zákazníkov. Oceňujú invenciu a prístup našich ľudí, čo zvlášť teší. V tíme na úseku vývoja a konštrukcie pracujú naozaj kreatívni, šikovní a technicky veľmi zdatní kolegovia, preto naša konštrukčná kancelária má naozaj veľmi zvučné meno u našich zahraničných partnerov,“ povedal generálny riaditeľ firmy Matúš Babík.

-ps-



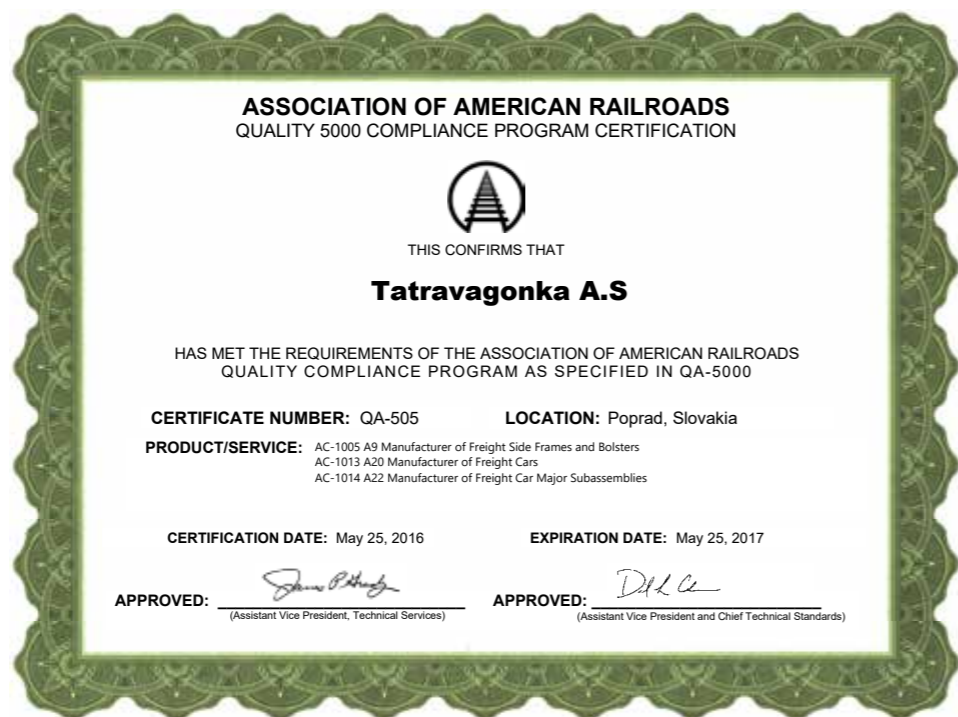
SPOLOČNOSŤ TATRAVAGÓNKA
ZÍSKALA KONCOM MESIACA MÁJ CENU,
KTORÚ UDEĽUJE
ZVÄZ STROJÁRSKEHO PRIEMYSLU,
„STROJÁRSKY VÝROBOK ROKA 2015“.

UNIKÁTNA KONŠTRUKCIA

Tento najvyužívanejší vozeň na prepravu kontajnerov sa vyznačuje nižšou vlastnou hmotnosťou, vysokou úložnou nosnosťou a veľkou univerzálnosťou. Naloženie vagóna je možné riešiť 30-timi rôznymi kombináciami 20', 26', 30', 40', 45', High cube, High cube pallet wide kontajnerov a výmenných a cisternových nadstavieb. Markantné zníženie vlastnej hmotnosti s unikátnou konštrukciou kostry umožňuje operátorom rapídne zvýšiť efektivitu prepravy. Úspora na trati pri prázdnom vlaku predstavuje 113 ton, čo je skoro 20 percent hmotnosti vlaku. Odstránením kĺbového mechanizmu, a teda odstránením stredného podvozka, sa znižujú aj náklady na obstaranie a údržbu vagóna. Vagón dosahuje najvyššiu rýchlosť 100/120 km/h (22,5 t/20 t/nápr.).



Obstáť v tvrdom konkurenčnom boji, hľadať cesty ako dosahovať úspechy na domácom i zahraničnom trhu, ako sa posúvať vpred, rásť, rozvíjať sa, byť lepší ako iní. Pre spoločnosti bez ohľadu na ich zameranie a oblasť pôsobenia, to nie je len krátkodobá meta ale neustála, dlhodobá výzva, nikdy nekončiaca snaha, ktorá nemá svoju cieľovú rovinu. Pretože vždy je spôsob ako fungovať efektívnejšie, vyrábať produktívnejšie, byť ešte úspešnejší v turbulentnom podnikateľskom prostredí.



SME DRŽITELMI ĎALŠIEHO VÝZNAMNÉHO CERTIFIKÁTU AAR

NÁJSŤ TIE SPRÁVNE NÁSTROJE NIE JE VŽDY JEDNODUCHÉ, NO TAKÉTO NÁSTROJE EXISTUJÚ...

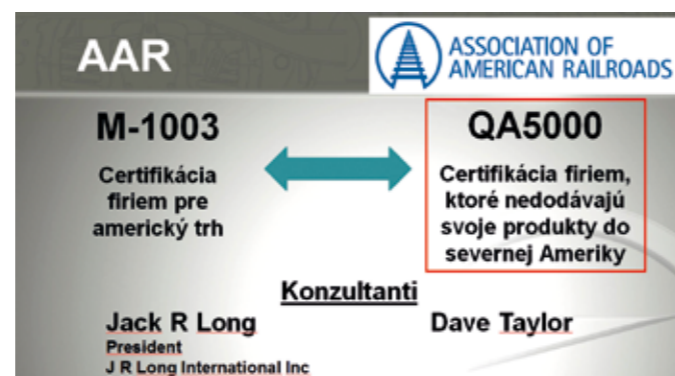
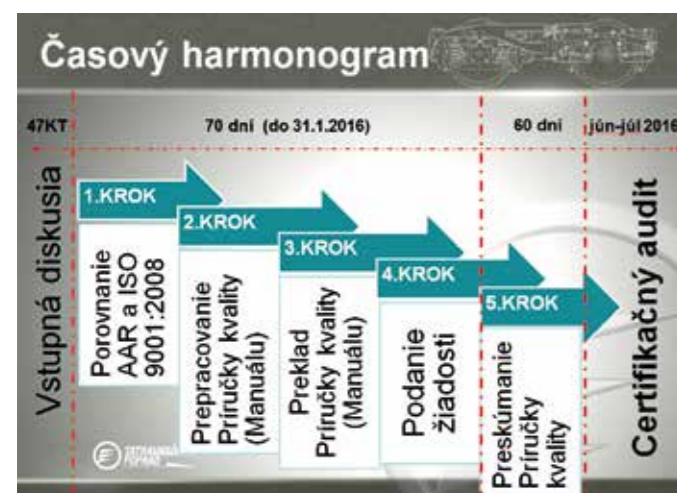
Práve s týmto cieľom v spoločnosti TATRAVAGÓNKA prebehol certifikačný audit v termíne

od 23. do 25. mája 2016. Výsledkom auditu bolo získanie certifikátu AAR, čo pre nás znamená, že môžeme expandovať aj mimo krajín Európskej únie, práve do štátov, kde je preferovaný certifikát AAR. Spoločnosť TATRA-

VAGÓNKA svojím programom zabezpečenia kvality preukázala zhodu s AAR Compliance Quality Standard 5000 Program. Tento certifikát je určený pre firmy, ktoré nedodávajú priamo do severnej Ameriky. Základom kvality, ktorá sa dnes považuje za úplne bežnú súčasť produktu a nie jeho nadstavbou,

sú obyčajná poctivosť a tvrdá práca každého zamestnanca skrz celou spoločnosťou. Všetkým kolegom, ktorí sa práve takouto prácou pričínili o získanie ďalšieho významného certifikátu, sa v mene vedenia spoločnosti chceme poďakovať. Ceníme si našu spoločnú prácu.

Ing. Mária Horáková



Od septembra 2016 bude spoločnosť TATRAVAGÓNKA ako jediný zamestnávateľ v regióne súčasťou celoslovenského projektu „DUÁLNEHO VZDELÁVANIA“.

„Pre našu firmu sa bude od nového školského roku pripravovať 18 študentov, ktorí navštevujú Strednú odbornú školu technickú v Poprade. Tá je našim partnerom v duálnom vzdelávaní. Okrem odboru programátor obrábacích a zváracích strojov a zariadení máme zazmluvnený ešte odbor obrábač kovov,“ upresňuje p. Radka Bosáková, špecialistka pre vzdelávanie v spoločnosti TATRAVAGÓNKA.

O duálnom vzdelávaní sa hovorí veľa najmä v posledných dvoch rokoch. Je to svojím spôsobom návrat k princípom učňovskej praxe. Výhody duálneho vzdelávania sú najmä v istotách, ktoré pre končiaceho žiaka základnej školy poskytuje. Študent, ktorý je zapojený do systému duálneho vzdelávania, má garanciu budúceho zamestnania v spoločnosti TATRAVAGÓNKA.

„Okrem teoretického vyučovania v škole, prebieha aj praktické vyučovanie. V prvom ročníku v dielni

ŠTUDENTI MEDZI NAMI



praktického vyučovania školy a od druhého ročníka v našej firme pod vedením odborného garanta. Za prax je dualista odmeňovaný našim firemným štipendiom, ale aj odmenou za

si tak môže privyrobiť zaujímavú sumu,“ predstavuje výhody zapojenia sa do projektu p. Bosáková. „Duálne vzdelávanie je odzrkadlením potrieb zamestnávateľov, najmä

v našej spoločnosti, kde už bude poznať všetky pracovné postupy, požiadavky na výkon, kvalitu, správanie, systém organizácie práce a samozrejme aj kolektív. My ako zamestnávateľ si pripravíme pre nás vhodného kandidáta na trvalý pracovný pomer. Okrem toho naša spoločnosť sa na dualistov pozerá ako na plnohodnotných zamestnancov a poskytuje im všetky benefity už počas štúdia – napr. lyžovačka pre zamestnancov, zväzňované ceny vstupov do fitness centra GOLEM, ale aj na rôzne športové a kultúrne podujatia,“ uzatvára Radka Bosáková, špecialista pre vzdelávanie spoločnosti TATRAVAGÓNKA.

-ps-

O tento systém vzdelávania prejavilo záujem viac ako 18 študentov, ale kapacity v tomto projekte sú obmedzené. Ak ste rodič, ktorého dieťa na budúci rok bude končiť deviaty ročník základnej školy a chceli by ste ho zapojiť do duálneho vzdelávania v spoločnosti TATRAVAGÓNKA, viac informácií získate na telefónnom čísle 052 711 2602 alebo prostredníctvom e-mailu education@tatravagonka.sk.

produktívnu prácu. Ako zamestnávateľ pre neho zabezpečíme všetky ochranné pracovné prostriedky, uhrádzame náklady na stravu a pri splnení určitých podmienok aj cestovné. Mesačne

v strojárskom priemysle. Výhody z takto nastaveného vzdelávania majú všetci – absolvent, ktorý neostane po skončení strednej školy bez práce, práve naopak, zaradí sa do pracovného procesu



VYZNÁTE SA?

POKRAČOVANIE

VÝBER SKUPINOVÝCH CVIČENÍ V GOLEM CLUBE, Poprad



ČO JE TO HIIT?



Znamená, ako možno už z názvu vyčítať, vykonávanie krátkych intervalov intenzívneho cvičenia, napr. bicyklovania, šprintu, plávania, skákania na švihadle, za ktorými nasleduje krátka pauza na zotavenie, napríklad v podobe chôdze. Cieľom tejto pauzy je vrátiť tepovú frekvenciu do normálu ešte predtým, ako začnete vykonávať ďalšiu časť anaeróbnej činnosti. Od klasických vytrvalostných tréningov sa líši v tom, že vám neumožní prispôbiť sa jednej úrovni intenzity a takto dostane vaše telo kvázi šok, kvôli ktorému začne ako palivo počas tréningu používať nenávidený tuk.

Pravidelné kardiovaskulárne cvičenie, akým je napríklad beh na bežeckom páse, na ktorom bežíte vždy rovnakou rýchlosťou a rovnaký čas, spôsobuje svalový katabolizmus či rozpas svalového tkaniva. Pokiaľ je cvičenie pre vás španielska dedina alebo trpíte vysokou nadváhou, na začiatok vám bude stačiť rýchla chôdza po rovine, resp. mierne do kopca, podľa vašich možností. Ak nemáte s HIIT žiadne skúsenosti, prvé HIIT tréningy treba vykonávať opatrnejšie. Dôraz je vždy potrebné klásť na techniku cvičenia aj za cenu, že stihnete menej opakovaní.

ČO JE ZDRAVÝ CHRÁT?



Poznáme to skoro všetci, nesedíme správne, málo sa hýbeme, väčšinu pracovného dňa mnohí presedíme za počítačom. Daňou sa tento spôsob života je boľavý chrbát. Ak chcete urobiť niečo pre zdravie svojho chrbta, začnite pravidelne cvičiť. **Pripravili sme pre vás sériu cvikov na precvičenie celej chrbtice.** Ich pravidelným cvičením si posilíte svalstvo celého chrbta. Málokto si uvedomuje, že systematickým cvičením, ktoré zahŕňa uvoľňovanie, natáhanie a posilňovanie sa dajú bolesti chrbta obmedziť, dokonca aj odstrániť. Toto všetko nájdete u nás. Tak zahod' všetky zábrany, zabudni na výhovorky a vy-meň to za zdravý chrbát!

**„LEN VĎAKA
CHOROBE
POZNÁME
CENU ZDRAVIA“
(HÉRAKLEITOS)**

ČO JE FUNKČNÝ TRÉNING?



Je tréning, ktorý stimuluje dennodenné pohyby človeka pri nakupovaní, varení, inštalácii domácich spotrebičov, prenášaní a zdvíhaní ťažkých predmetov, kde pri nesprávnych pohyboch dochádza ku bolestiam, zraneniam, disbalanciám a takýmto spôsobom ku trvalým zdravotným ťažkostiam. **Cieľom funkčného tréningu je správne použitie tela** ako stroja na dosiahnutie daného cieľa fyzicky bezpečným a vytrvalostne bezproblémovým spôsobom a s dobrým pocitom. Vo funkčnom tréningu sa používajú pomôcky ako sú kettlebells, závažia, jednoručné činky, sandbagny, rebrík, prekážky a iné. Je špecifický striedaním časových intervalov, kde človek využíva dlhšie fyzickú vytrvalosť na vykonanie dlhšej fyzickej záťaže alebo menšiu fyzickú vytrvalosť pre kratšiu fyzickú záťaž a takisto frekventované fyzické zaťažovanie na vykonanie rozličných vecí za sebou. Funkčný tréning celkovo zlepšuje fyzickú silu, vytrvalosť, obratnosť, koordináciu, rovnováhu, balančné schopnosti a celkovo prispieva dobrému pocitu z odvedenej práce.

ČO JE CROSS POWER?



Je silovo vytrvalostný program, ktorého cieľom je všeobecné vybudovanie základov fyzickej odolnosti človeka a jeho prirodzených schopností, ako sú: odolnosť srdcovo-cievneho a dýchacieho systému, vytrvalosť, sila, kĺbová pohyblivosť, výbušnosť, rýchlosť, koordinácia, rovnováha, presnosť a odrazová sila na vybudovanie všeobecnej zdatnosti. V Cross power sa využívajú základné silové cviky, ktoré zvyšujú fyzickú silu a vytrvalosť akú sú drepy, mŕtve ťahy, tlaky na ramená, odrazové cvičenia ako sú výskoky na plyobox a taktiež gymnastické cviky ako sú kľuky, zhyby a ich variácie, priťahové cvičenia, švihy a tlakové cvičenia so závažím alebo vlastnou váhou. Pri cvikoch sa využívajú pomôcky ako sú olympijské tyče, hrazda, wallbal, kettlebell a takisto cyklické pohyby aeróbného charakteru za pomoci rebríku, prekážok a švihadiel. Cross power je program určený pre ľudí, ktorí si chcú vybudovať fyzickú odolnosť, vytrvalosť a silu, kyslíkový potenciál na základe aeróbnych a anaeróbných cvičení a takto doceliť celkový pocit byť fit, vitálny a silný.



V júli oslavovali:

PREVÁDZKAREŇ POPRAD:

50 rokov sa dožívajú:
Ján Kowalczyk str. 21210, Michal Vasilko str. 41111,
Rastislav Psonák str. 42430, Mária Kapralová str.
43890, Igor Pecha str. 43620

55 rokov sa dožívajú:
Ján Lang str. 21210, Juraj Macho str. 41212, Rudolf
Pecha str. 42450, Ondrej Hudaček str. 49910, Ján
Paciga str. 93110

60 rokov sa dožívajú:
Ing. Pavel Valčák str. 11110, František Olexa str.
21210, Marián Kubaloš str. 41211, Ondrej Rusnačka
str. 44210, Milan Janigloš str. 47130, Mária Hrušov-
ská str. 43590

10 rokov v spoločnosti pracujú:
Andrej Kovalčík str. 41220, Ing. Pavel Schütz str.
70110, Peter Danko str. 43330, Jozef Harhovsky str.
43710

15 rokov v spoločnosti pracujú:
Ľubomír Čech str. 41211, Ľubomír Hudák str. 42440

20 rokov v spoločnosti pracuje:
Vladimír Kubernáš str. 42215

25 rokov v spoločnosti pracujú:
Štefan Neupauer str. 21110, Helena Danilová
str. 90110, Marta Voščeková str. 43390

35 rokov v spoločnosti pracujú:
Ing. Milan Nikerle str. 20120, Igor Kossuth str.
41212, Ján Kubus str. 41220, Vojtech Pišta str.
41120, František Želonka str. 41161, Peter Hanečák
str. 41120, Ján Brejka str. 42214, Milan Glejdura str.
42215, Stanislav Skokan str. 42120, Ladislav Tkáč
str. 42240, Jozef Kačmarik str. 42211, Milan Olejár
str. 42230, Dušan Čupka str. 44240, Jozef Kubov str.
44210, Ľubomír Mahdal str. 47120, Ladislav Šmalik
str. 47140, Ladislav Ordzovenský str. 51120, Jarmila
Roškova str. 90110, František Budzák str. 93110,
Miloš Petrovič str. 43630

40 rokov v spoločnosti pracujú:
Ladislav Stanko str. 23110, Jozef Pramuk str. 24110,
Ľubomír Ivančák str. 41213, Štefan Mucha str.
41212, František Bulava str. 45130, Andrej Kačmarik
str. 45910, Ján Čižmár str. 47120, Ľubomír Rusnák
str. 80210, Pavel Gura str. 43310, Dušan Ochotnický
str. 43510, Štefan Fudaly str. 43710, Štefan Kuruc
str. 43720

45 rokov v spoločnosti pracuje:
Tomáš Čudejko str. 49910

PREVÁDZKAREŇ TREBIŠOV:

50 rokov sa dožíva:
Emil Čisár str. 46320

60 rokov sa dožíva:
Zoltán Suč str. 46340

20 rokov v spoločnosti pracujú:
Ing. Jozef Fragner, str. 46140, Rudolf Kudrna
str. 53120

40 rokov v spoločnosti pracujú:
Mária Petrušková str. 46290, Jan Kišš str. 46190

V auguste oslavujú:

PREVÁDZKAREŇ POPRAD:

50 rokov sa dožívajú:

Ing. Peter Rydlo str. 20120, Ivan Krolák str. 42120, Milan Vlkolenský str. 45910

55 rokov sa dožívajú:

Ondrej Dunajčan str. 42910, Ľubomíra Kokyová str. 94110, Július Torma str. 43310, Peter Starovič str. 43510

60 rokov sa dožívajú:

Ján Pisarcík str. 42140, Michal Greňa str. 49910

10 rokov v spoločnosti pracujú:

Ing. Michal Škuta str. 19110, Peter Paľonder str. 21210, Ján Celuch str. 45170, Ján Pitoňák str. 80210, Matúš Repel' str. 43310

15 rokov v spoločnosti pracuje:

Peter Duľa str. 44210

20 rokov v spoločnosti pracujú:

Ondrej Dunajčan str. 42910, Juraj Ilošvaj str. 43320

25 rokov v spoločnosti pracuje:

Jana Račeková str. 42910

30 rokov v spoločnosti pracujú:

Ing. Viera Pitoňáková str. 20120, Ing. Jozef Vitko str. 21310, Ján Ogurčák str. 51120, Dana Profantová str. 43590

35 rokov v spoločnosti pracuje:

Jaroslav Marko str. 41220

PREVÁDZKAREŇ TREBIŠOV:

55 rokov sa dožívajú:

Janó Vincent str. 46310, Vladimír Časár str. 46290, Darina Danková str. 53110



10 rokov v spoločnosti pracuje:

Mária Topolčaniová str. 13110

30 rokov v spoločnosti pracuje:

Jozefína Hurajová str. 53110

KRÍŽOVKA

Už čochvíľa ...				stret- nutie	vetrik (bás.)	latinská pred- ložka	pomôcky: kilt, kurare	narychlo, povrchne urobí	futbalový obránce	1	kosila
Autor: Fr. Cvengroš	navlieka topánky	poklop, veko (hovor.)	pozýva 3				sním, daj dolu detský zásyp				
odišli, pobrali sa											
samec ovce, po česky						lákal vodný odpad z liehovaru					
jav					písmeno vyhňala						
predmet				šípový jed čiapka na pive							čalúnené časti nábytku
lekári liečiaci alo- paticky								žrd' na voze požiadaj o odpustenie			
 časti kostry	bujaro povel psovi								úrad práce často oral		
český básnik							nižšie, nadol nasával				
opísal, po česky						pred- ložka záprah					
rival				prístroje rodák							
obyvateľ Trácie					plumbum umyje vo vani						neodišiel
imunitný test (skr.)			hrob (kniž.) škótska m. sukňa				dezinfek. prostr. vyhlbe- nina				
 orgán zraku	aký, po rusky údiv							preš anglický šľachtic			
2									starší (skr.) selén (zn.)		
klobúk (hovor.)						plytká nádobka					
tíne, pichliače						vyme- dzený pozemok					

TAJNIČKA KRÍŽOVKY:

.....

MENO: STREDISKO:

Tajnička z minulého čísla:

V DEŇ ICH SVIATKU, ČI V DEŇ S DOBRÝM VYSVEDČENÍM.

16 € ziskava: Renner Harek - 80210, 9 € ziskava: Jana Šeligová - 10140.

Výhru si môžete prevziať u Petry Starovičovej na 5. posch. v AB.

Vydáva: TATRAVAGÓNKA a. s. Poprad, Štefánikova 887/53, 058 01 Poprad | Náklad: 2 400 ks

Šéfredaktorka: Mgr. Petra STAROVIČOVÁ | Redakcia: Štefánikova 887/53, 058 01 Poprad | Tel.: +421 52 711 2339

petra.starovicova@tatravagonka.sk | Nakladateľ, prepress a tlač: PRO GRUP, s. r. o., Duklianska 1371/29, Sp. Nová Ves



**SÚŤAŽ S FIRMOU
KÁVOMATY, s.r.o.**

MENO:

STREDISKO:

ODPOVEDE:

1

2

3