

ETI

UTRIP

● Glasilo koncerna ETI, letnik XXXIV, september 2014, številka 3 ISSN 1580-4879

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



ISO/TS 16949
BUREAU VERITAS
Certification



- Predstavitev srebrne inovacije »Railway fuse«
- Zasedala je 20. skupščina družbe ETI Elektroelement d. d.
- ETI na Intersolarju 2014
- Tehnike sproščanja ali kako se spoprijeti s stresom

Po zaključku naše redakcije je Gospodarska zbornica Slovenije podelila državna priznanja GZS za najboljše inovacije. ETI se je tudi letos dobro uvrstil, saj smo prejeli tri srebrna priznanja, in sicer za Robotizirano justirno/merilno celico »KZS-ROBO«, ter novi generaciji taličnih vložkov »Battery fuse« in »Railway fuse«. Prvo srebrno inovacijo smo že predstavili v prejšnji številki, v tej in naslednji številki bosta sledili še ostali dve, na tem mestu pa vsem nagrajencem iskreno čestitamo za njihov dosežek.

V imenu uredniškega odbora

✍ Sabina Pešec



3 Predstavitev srebrne inovacije »Railway fuse«

K A Z A L O

Predstavitev inovacije »Railway fuse«	3
Zasedala je 20. skupščina družbe ETI Elektroelement d. d.	4
Sejem Intersolar Europe 2014.....	5
Elektromehanski releji – program EVE	6
Anketa zadovoljstva odjemalcev kuhinje.....	8
Pa ga imamo! Kaj? Avtomatski eksterni defibrilator (AED).....	9
Kaj je počel svet delavcev od poletja dalje	10
Novosti na področju ločenega zbiranja odpadkov.....	10
Hortikultura v Steatitu Kamnik	11
PO SLOVENIJI – MONTE ROSA, ŽVARULJE, ZASAVJE	12
ETI kolesarji.	14
RK Zagorje - 3. del	15
Praznovanje 80-letnice PGD Čolnišče	16
Tehnike sproščanja ali kako se spoprijeti s stresom.....	17
Do uspeha s 7 P-ji motivacije	19
Baltske države	20
22. Vaški dan ter preše na širšem območju KS Vače.....	21
V spomin	22
Od avgusta do septembra 2014 so se upokojili	23
Nagradna križanka.....	24



9 Pa ga imamo! Kaj? Avtomatski eksterni defibrilator (AED)



12 PO SLOVENIJI – MONTE ROSA, ŽVARULJE, ZASAVJE



14 ETI Kolesarji



21 22. Vaški dan ter preše na širšem območju KS Vače

Časopis Utrip izdaja ETI, d.d. Izlake

Naklada: 2100 izvodov, časopis izhaja četrtletno

Uredniški odbor: Matija Strehar, Jani Braune, Polona Škrinjar

Urednica: Sabina Pešec

Prelom, grafična priprava in tisk: Grafex d.o.o. Izlake



Predstavitev inovacije s srebrnim priznanjem GZS »Railway fuse«

Februarja 2013 smo s strani našega poslovnega partnerja Jean Mueller Kitajska dobili zahtevo za razvoj talilnega vložka za podjetje YONGJI XINSHISU ELECTRIC EQUIPMENT, ki je dobavitelj opreme za kitajske železnice. Zahteva je bila dokaj jasna: razviti talilni vložek, kakršen je takrat že obstajal na trgu. Konkurenčni proizvajalci so podoben talilni vložek razvili že pred cca. 10 leti. Namen talilnega vložka je zaščita inverterjev v lokomotivah. Trg sta obvladovala dva proizvajalca, Siba in Mersen. Ti talilni vložki se uporabljajo v večini sodobnih inverterjskih lokomotiv (Siemens, Pendolino ...). Cene na trgu so bile zaradi slabe konkurence dokaj visoke, zato se je ETI-ju ponudila priložnost, da poskusi razviti cenejši in po možnosti tehnično boljši izdelek. Pojavil se je samo en problem! Rok za izdelavo desetih prototipov, ki jih je kupec nameraval testirati, je bil 10. april. Torej smo imeli samo 6 tednov, da iz nič naredimo prototipni izdelek. Akcija je stekla. Ker smo za konkurenco že izdelovali podobno keramično osnovo s štirimi prekati in sredinsko luknjo za boljše odvajanje toplote iz talilnega vložka, je bilo na orodju za keramično osnovo treba narediti samo manjšo modifikacijo, ki nas je razlikovala od konkurence. Kovinske sestavne dele (nože, pokrove) smo izdelali s pomočjo laserskega razreza v Šolskem centru Velenje, kjer so imeli enega redkih laserjev v Sloveniji, na katerem se je lahko opravljal razrez



barvnih kovin. Največja dilema je bila, kako montirati talilni element v prekate. Konkurenca je imela montažo izvedeno tako, da je bil talilni element prekrivljen v obliki harmonike. Takšna montaža naj bi omogočala boljšo odpornost talilnega vložka proti cikličnim obremenitvam (pri speljevanju/zaviranju lokomotive). Mi smo se odločili, da bomo talilni element montirali vzdolž sredine prekatov, tako da smo zagotovili optimalno distanco do keramičnega ohišja (4 mm), kar preprečuje tudi morebitno pokanje ohišja pri izklopu talilnega vložka. Drugi razlog za takšno odločitev je bil, da krajši talilni element pomeni tudi boljše odvajanje toplote vzdolž talilnega elementa na kontakte, hkrati pa lahko uporabimo manjši presek talilnega elementa. Boljše odvajanje toplote v smeri keramične osnove je omogočila tudi uporaba termopredvodnega keramičnega ohišja C610 z dodatki Al2O3.

Ko je bilo osnovno testiranje končano in smo naredili analizo opravljenega dela, smo ugotovili naslednje:

ETI-jev talilni vložek ima v primerjavi s konkurenco naslednje prednosti:

- 10 % nižje izgubne moči,
- 50 % manjša poraba srebra za talilne elemente,
- boljša odpornost proti cikličnim obremenitvam, kar je bilo dokazano s testiranjem pri kupcu in s pomočjo analize karakteristik I/t.

Najpomembnejša ugotovitev je bila 50 % manjša poraba srebra za talilne elemente. Srebrni talilni elementi predstavljajo 70 % lastne cene izdelka. Takšen prihranek pomeni pomembno znižanje lastne cene izdelka. S tem smo zagotovili dolgoročno konkurenčnost na trgu ob hkrati boljših tehničnih parametroh v primerjavi s konkurenco.

Brane Lebar



Zasedala je 20. skupščina družbe ETI Elektroelement d. d.

Letošnja skupščina delničarjev je potekala 17. julija v konferenčni dvorani na sedežu družbe.

Dnevni red skupščine je bil naslednji:

1. **Otvoritev skupščine, ugotovitev sklepčnosti in organov skupščine**
2. **Predstavitve letnega poročila z mnenjem revizorja, predstavitev poročila nadzornega sveta, odločanje o bilančnem dobičku ter podelitev razrešnic upravi in nadzornemu svetu za leto 2013**
3. **Pooblastilo upravi za pridobivanje lastnih delnic**
4. **Imenovanje revizorja za poslovno leto 2014**

Uprava družbe je za predsednika skupščine imenovala odvetnika Marjana Feguša, za preštevalca glasov oz. verifikacijsko komisijo pa pooblastila Gregorja Mavsarja, predstavnika podjetja Ixtlan Forum iz Ljubljane, in Rosito Razpotnik, zaposleno v ETI d. d. Na skupščini je bila prisotna notarka Marjana Kolenc Rus iz Trbovelj.

Po uvodnem pozdravu je bilo ugotovljeno, da lahko skupščina veljavno sklepa, saj je bilo od 459.161 delnic z glasovalno pravico na skupščini zastopanih 362.971 delnic oziroma 79,05 % delnic z glasovalno pravico.

Predsednik uprave je predstavil lanskoletno poslovanje ter poslovanje letošnjega prvega polletja, tako družbe kot koncerna ETI. Predsedujoči skupščine je dal na glasovanje predlog uprave in nadzornega sveta v zvezi z odločanjem o bilančnem dobičku, ki je lani znašal 468.664,13 EUR. Predlog sklepa je temeljil na doseženih rezultatih in finančnem položaju družbe ter dividendni politiki družbe. Predlog, da se večina bilančnega dobička porabi za izplačilo dividend, je bil sprejet z veliko večino. **Dividende za delnico skladno s sprejetim sklepom znašajo 1,00 EUR bruto**, izplačane pa bodo do konca meseca septembra 2014.

Upravi in nadzornemu svetu sta bili z veliko večino glasov podeljeni razrešnici.

Skupščina je pri 3. točki odločala o podelitvi dovoljenja upravi za pridobivanje lastnih delnic, s čimer bi omogočili ponudnikom, da svoje delnice prodajo družbi. Zakon dovoljuje tolikšen odkup delnic, da delež novopridobljenih delnic skupaj z delnicami, ki jih družba že ima, ne preseže skupno 10 % vseh delnic družbe, torej skupno 49.825 delnic. To pomeni možnost družbe, da pridobi še dobrih 10.000 delnic, saj jih ima v skladu lastnih delnic že 7,845 %. Družba bo na podlagi ponudb delničarjev pridobivala delnice po za družbo najugodnejši ceni, ki ne bo nižja od 25 € in ne višja od 60 €. Lastne delnice se bodo skladno s pooblastilom skupščine (ob soglasju nadzornega sveta) uporabile za tri določene namene:

- za zamenjavo za deleže ali delnice v drugih družbah, ki poslujejo v vsaj eni izmed dejavnosti, v katerih posluje družba,
- za morebitno odprodajo strateškemu partnerju, ki posluje v vsaj eni izmed dejavnosti, v katerih posluje družba,
- za obrambo pred sovražnim prevzemom.

Uprava ima možnost, da pooblastilo skupščine uresniči v treh letih.

Pri tej točki je delničar BPH d. o. o. napovedal izpodbojno tožbo, ki pa v zakonskem roku ni bila vložena.

Delničarji so pri 4. točki izglasovali predlog nadzornega sveta, da se revizija za leto 2014 zaupa revizijski družbi Deloitte revizija d. o. o., Dunajska cesta 165, 1000 Ljubljana.

✍ Rosita Razpotnik

Sejem Intersolar Europe 2014

V marketingu vedno znova razmišljamo o upravičenosti izdatkov, ki jih namenjamo za sejemske predstavitve in aktivnosti, povezane z njimi.

Včasih je odziv takojšen, včasih pa nimamo pravega občutka in težko ocenimo, kaj so nam sejmi s prodajnega in prepoznavnega vidika prinesli.

No, naša letošnja predstavitev na sejmu Intersolar Europe, ki je potekal od 4. do 6. junija v Münchnu, je bila pravi zadetek v polno. Razlogov za to je več, najpomembnejši pa je vsekakor to, da smo se letos odlično pripravili in predstavili pravi prodajni program. Letos se je vse vrtelo okrog sistemov za shranjevanje energije (baterij), kar smo odlično izkoristili s predstavitvijo naših rešitev za zaščito baterij, naših inovativnih »baterijskih« varovalk. V poslu je treba biti drzen in imeti nos za nove priložnosti in z gotovostjo lahko trdim, da nam je to pot resnično dobro uspelo.



Fotovoltaika je še vedno vroča, kar potrjujejo tudi podatki inštituta Fraunhofer ISE iz Nemčije, da je bil v letošnjem juniju dosežen nov rekord v proizvodnji sončne energije. 6. junija 2014 je bilo samo v Nemčiji med 13:00 in 14:00 uro proizvedeno 24,24 gigavatne ure (GW) električne energije, medtem ko je bilo v prvem tednu junija skupaj proizvedeno 1,26 teravatne ure sončne energije. Samo za primerjavo: na nemški praznik (binkoštni ponedeljek) je bilo kar 50,6 % celotne porabe električne energije proizvedene s pomočjo sončne energije.

Sistem skladiščenja presežkov električne energije predstavlja pomemben steber energetske industrije. Študija Boston Consulting Group (BCG) napoveduje, da se bo svetovna zmogljivost shranjevanja energije do leta 2030 povečala za približno 330 gigavatov, samo v Zahodni Evropi do leta 2050 vsaj za 95 gigavatov. Trg je v vzponu in na ta vlak smo vstopili pravočasno. Sedaj je naša odgovornost ne samo slediti trendom razvoja, temveč jih oblikovati in postavljati standarde na področju zaščite baterijskih sistemov.

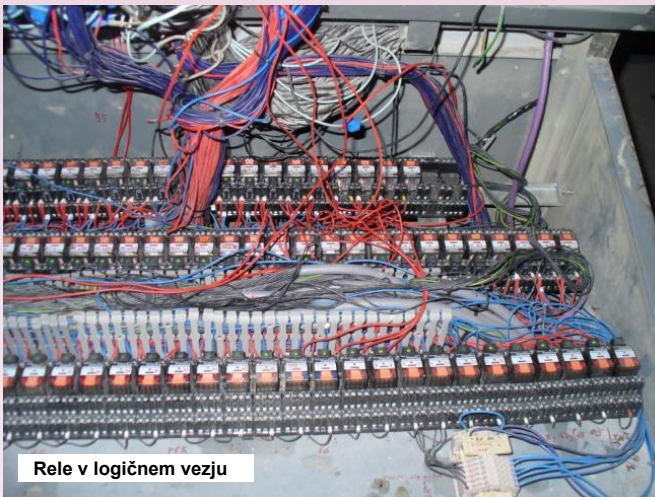
Letošnji Intersolar je bil spet rekordno obiskan. Na sejmu je bilo prisotnih 1.082 mednarodnih razstavljalcev, katerih stojnice je obiskalo več kot 42.000 različnih obiskovalcev z vsega sveta. Vsako leto pomembnejša postaja tudi mednarodna konferenca Intersolar-Europe, ki poteka v okviru sejma. Z obsežnim programom udeležence vsako leto obvešča o najnovejših trendih, razvoju in tehnologiji v solarni industriji, finančnih vprašanjih in političnih okvirjih industrije, ki se ukvarja z obnovljivimi viri energije. Letošnja rdeča nit konference so bili razvoj in dosežki s področja skladiščenja energije, kar smo, kot rečeno, s pridom izkoristili tudi z našo prisotnostjo na tej konferenci.

Naslednje leto bomo spet prisotni. Preprosto moramo biti, če želimo biti aktivni ustvarjalci razvoja zaščite obnovljivih virov energije in povezanih panog industrije.

✍️ Domen Kos

Elektromehanski releji – program EVE

ETI je v letu 2014 začel prodajati elektromehanske releje, proizvedene na Poljskem. Program je prodajno zelo zanimiv, saj je v strmem porastu, hkrati pa odpira vrata v industrijski segment, kot je npr. avtomatizacija procesov, in tako pospešuje tudi prodajo drugih izdelkov, proizvedenih v ETI d. d. V avtomatizaciji procesov so se releji pred pojavom programabilnih logičnih krmilnikov (PLC, programmable logic controller) uporabljali kot osnovni gradniki logičnih vezij. Tudi s pojavom PLC-jev se releji še vedno uporabljajo kot vmesni člen med digitalnim izhodom in bremenom. Releji se v elektrotehniko pojavljajo že od 19. stoletja in pojava telegrafov dalje, tako jih poleg industrije najdemo tudi v telekomunikacijah, gospodinjstvih aparatih itd.



Rele v logičnem vezju

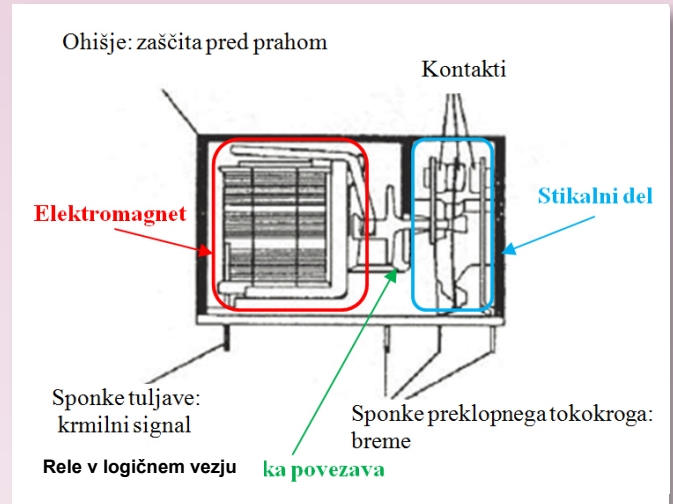


Rele kot vmesni člen med PLC-jem in bremenom

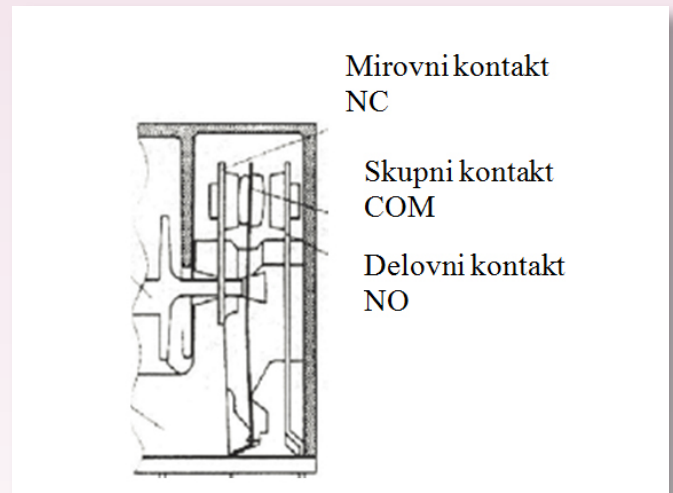
Po klasifikaciji USASI (United States of America Standards Institute) je rele definiran kot električno krmiljena naprava, ki sklone (zapre) in razklone (odpre) električni tokokrog, s katerim upravlja neko drugo napravo v istem ali drugem tokokrogu. Osnovne funkcije releja so:

- galvanska ločitev krmilnega in bremenskega tokokroga,
- upravljanje bremen večjih moči s šibkimi krmilnimi signali.

Releje po osnovni zgradbi ločimo na elektromehanske in polprevodniške (SSR, solid-state relay). Po funkciji pa ločimo monostabilne, bistabilne in tristabilne releje. V tem članku se bomo osredotočili na elektromehanske monostabilne releje. Monostabilen rele se po vzbujanju (prekinitvi krmilnega signala) vedno vrne v enako začetno stanje, to je stanje izklopa. Sestavljen je iz dveh delov, elektromagneta in stikalnega dela, ki sta med seboj električno ločena, mehansko pa povezana.



Zgradba elektromehanskega releja



Stikalni del

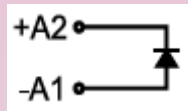
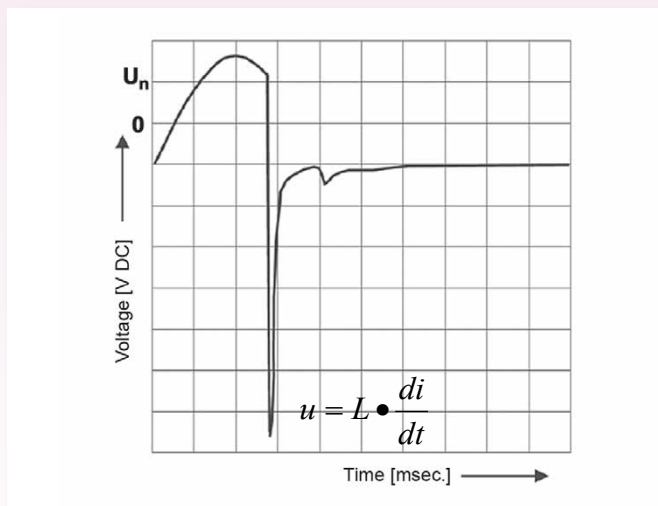
Ob prisotnosti krmilnega signala na tuljavi elektromagneta nastane magnetna sila, ki sproži mehanizem, povezan s kontakti. Srednji kontakt, ki je gibljiv, se tako pomakne z enega kontakta na drugega. Srednji kontakt se imenuje skupni kontakt (COM – common), kamor običajno pripeljemo tudi del tokokroga, s katerim želimo krmiliti neko breme. Kontakt, s katerim je skupni kontakt sklenjen v času mirovanja (brez prisotnosti krmilnega signala), imenujemo mirovni kontakt (NC – normally closed), kontakt, s katerim je sklenjen v času delovanja (prisotna krmilna napetost), pa delovni kontakt (NO – normally opened). Skupaj ta kontaktni sistem imenujemo preklonni kontakt (CO – change over). Poznamo tudi releje, ki imajo namesto CO-kontakta samo NO- ali NC-kontakt. Tak rele upravljamo s krmilnim signalom, npr. iz PLC-ja (signal 24 VDC), breme pa prek preklonnega kontakta vežemo na drug tokokrog (npr. 230 VAC za vklop motorskega kontaktorja). Pri kontaktih sta pomembna tako oblika kontakta kot material,

iz katerega je izdelan. Odvisna sta od namena uporabe in tipa bremen. Poglejmo nekaj najpogosteje uporabljenih materialov:

- Srebro (Ag) je zelo dober prevodnik toplote in električnega toka. Odporen je proti oksidaciji, vendar zelo dovzeten za žveplo, zato lahko v primeru prisotnosti žvepla na srebru nastane temna prevleka, imenovana žveplov sulfid, ki poslabša kontaktno upornost. Da bi se temu izognili, se uporablja tanek nanos zlata (5 μm), ki prepreči reakcijo srebra z žveplom. Takšni kontakti se uporabljajo predvsem pri šibkih bremenih, kjer mora biti izguba zaradi kontaktne upornosti čim manjša. Uporabljajo se v območju μV do 24 V DC in AC ter μA do 0,2 A. Tovrstni kontakti so zelo občutljivi za pojav električnega obloka, saj ta poškoduje zaščitni film iz zlata in je srebrni kontakt zato izpostavljen žveplu.
- Trdo srebro (AgCdO). Ta material daje kontaktu dobro odpornost proti varjenju kontaktov in obloku. Zelo primeren je za upravljanje bremen induktivnega značaja, kot so npr. motorji.
- Zlitina srebro-nikelj (AgNi). Takšen kontakt je zelo primeren za preklope DC-bremen, saj je odporen proti elektrokemijski reakciji pri prenosu materiala s kontakta na kontakt pri enosmernem toku. Od katode (kontakt -) na anodo (kontakt +). Nikelj izboljša mehanske lastnosti srebra in poveča odpornost kontakta proti pojavu električnega obloka. To preprečuje hitro obrabo materiala in tako zagotavlja daljšo življenjsko dobo. Območje uporabe je zelo široko, od nekaj mA do nekaj 100 A in napetosti do 600 V. Zato se uporablja v zaščitnih napravah, relejih, kontaktorjih in drugih stikalih.

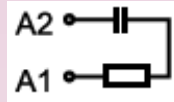
Pri uporabi elektromehanskih relejev, zlasti v kombinaciji z občutljivimi elektronskimi napravami, kamor spadajo tudi PLC-ji, se je treba zavedati, da je tuljava elektromagneta izvor prenapetosti, ki se prenašajo tako po žici kot po zraku (RF). Prenapetosti lahko povzročijo motnje v delovanju sistema ali celo uničenje katere izmed komponent, npr. tranzistorskega izhoda. Prenapetost se pojavi v primeru izklopa releja tako pri AC- kot DC-krmilni napetosti. Izvire prenapetosti je treba dušiti čim bližje izvoru. Tako se pri AC-relejih uporablja RC-filter, lahko tudi MOV-varistor, pri DC pa dioda, priključena v zaporni smeri. Tako RC-filter kot dioda (npr. 1N4007) se priključita vzporedno s krmilnimi sponkami (tuljave) na samo podnožje releja, torej čim bližje.

Pojav prenapetosti pri izklopu



Dioda

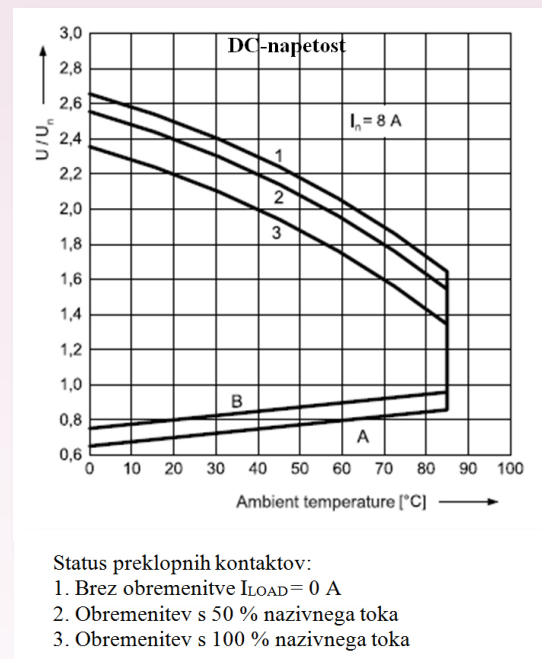
Ker je dioda v času prisotnosti krmilnega signala priključena v zaporni smeri (+ na A2 in – na A1), ni aktivna in ne prevaja toka. Pri izklopu ob pojavu prenapetosti dioda deluje v prevodni smeri in samo motnjo (prenapetost) kratko sklone (Slika 7). Nevarnost pri uporabi diode je možnost napačnega priklopa oziroma zamenjava polaritete, posledica tega pa je lahko uničen izhod PLC-ja.



RC-filter

Ker pri AC-krmilnih tokokrogih uporaba diode ne pride v poštev (polariteta signala se menja), se za dušenje prenapetosti pogosto uporablja RC-filter, lahko tudi varistor.

ETI ima v programu široko paleto elektromehanskih relejev skupaj z različnimi pripomočki, od industrijskih vtičnih relejev (ERM) za vgradnjo v podnožje do miniaturnih relejev (MER) z možnostjo vgradnje tako v podnožje kot za samostojno uporabo v elektronskih vezjih. Različni tipi krmilnih napetosti omogočajo uporabo relejev v vseh vrstah aplikacij. Še posebej velja poudariti široko toleranco krmilnih napetosti pri miniaturnih relejih (slika 7), kjer je npr. možno rele z nazivno krmilno napetostjo 12 VDC uporabiti v sistemu s krmilno napetostjo 15 VDC.



Dovoljena krmilna napetost (U) glede na nazivno (U_n) v odvisnosti od temperature okolice

Viri:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Relay>

<http://www.metalor.com/en/electrotechnics/Products/Silver-alloys/AgNi>

Relpol. Relays Basic information.

Relpol. R4N miniature industrial relays. (2013).

Aleksander Cilenšek

Anketa zadovoljstva odjemalcev kuhinje



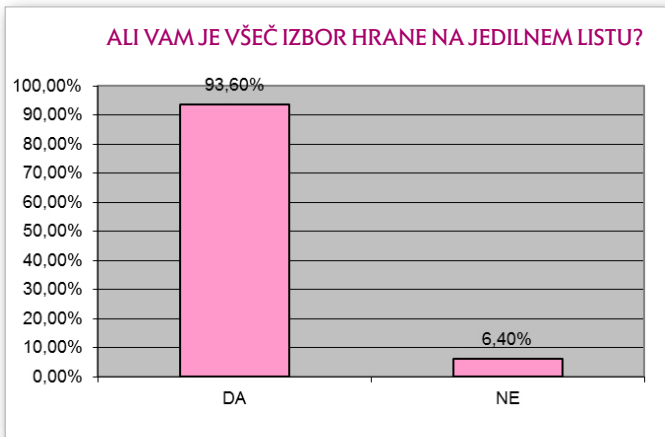
V mesecu maju smo izvedli anketo o zadovoljstvu odjemalcev kuhinje na vseh treh slovenskih lokacijah. Z anketo smo želeli tako na lokaciji Izlake, kjer imamo lastno kuhinjo, kot tudi na preostalih dveh lokacijah, kjer sodelujemo z zunanjimi izvajalci prehrane med delom, preveriti nivo zadovoljstva s storitvami.

Odziv je bil velik, saj smo na vseh treh lokacijah dobili vrnjenih 295 izpolnjenih anket, in sicer na lokaciji Izlake 241, na lokaciji Kamnik 47 in na lokaciji Trbovlje 7 izpolnjenih anket.

Z anketo smo ugotavljali, kolikokrat pridejo sodelavci na malico, ali so zadovoljni z velikostjo porcij, kako bi ocenili izbor malice in okusnost ter ali so zadovoljni z odnosom oziroma prijaznostjo osebja v kuhinji.

Na koncu so lahko uporabniki dodali komentarje, opombe, predloge. Rezultati kažejo, da se rezultati po lokacijah nekoliko razlikujejo. Z malico smo najbolj zadovoljni sodelavci na lokaciji Izlake, najmanj pa v Trbovljah.

Na **Izlakah** kar 84 % tistih, ki so oddali anketo, pride na malico vsak dan. Večina anketirancev, kar 89 %, velikost porcij ocenjuje kot dobro. Okus malice večina ocenjuje kot dober ali odličen, le ena oseba ga ocenjuje kot zelo slabega. Prav tako je večina zadovoljna z izborom hrane.



Večina anketirancev je zadovoljna tudi s prijaznostjo osebja, 18 % pa jih meni, da je osebje neprijazno oziroma da je odnos odvisen od dneva.

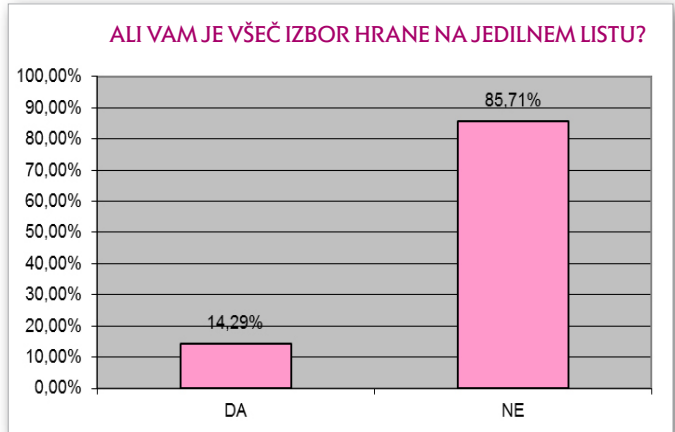
Mnogi izmed anketirancev so pohvalili tako izbor hrane kot prijaznost osebja. Nekateri so napisali tudi predloge za izboljšave, ki so vedno dobrodošli. Skladno z zmožnostmi smo nekatere že upoštevali, nekaj pa jih bomo tudi v prihodnje.

Naj naštejem nekaj predlogov: nekaj anketirancev bi na jedilniku večkrat želelo ribe in enolončnice, več sadja in zelenjave, občasno pletenke, rogljičke. Manj naj bi bilo svinjine, pic in konzervirane hrane. Solatni prelivi naj bi bili servirani posebej, občasno je nekatera hrana preveč kuhana in premalo slana, čaj je presladek, v popoldanski izmeni občasno zmanjka sadja, nekaj je bilo tudi očitkov zaradi občasne neprijaznosti nekaterih med osebjem.

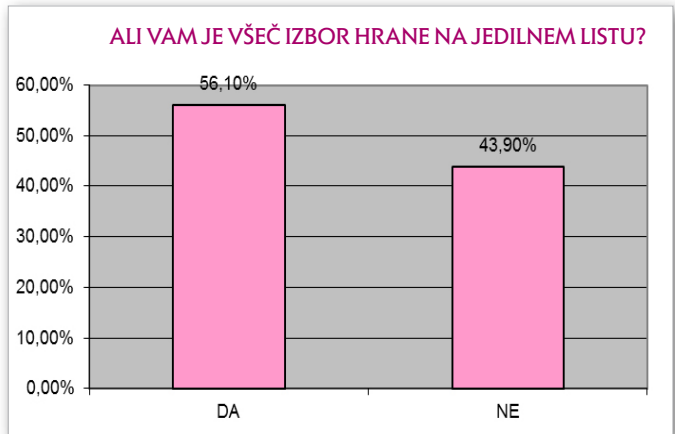
Na **Izlakah** so predlagali tudi spremembo urnika malice, saj je bila zadnje mesece v nekaterih terminih gneča pri razdelitvi

hrane. Pobudo smo že upoštevali, skupaj z neposrednimi vodji in vodjo kuhinje pa smo prilagodili urnik, tako da ob strogem upoštevanju urnika do gneče ne bi smelo prihajati.

V **Trbovljah** je bilo oddanih le 7 anket, anketiranci pa so nezadovoljni s storitvami in okusnostjo malic. Na malico vsak dan hodi manjšina, ob tem da veliko število sodelavcev raje vzame hladno malico, mnogi pa jo pridejo iskat na Izlake.



V Kamniku velika večina zaposlenih redno hodi na malico. Izmed 47 anketirancev je dobrih 60 % velikost porcij ocenilo kot dobro ali prav dobro, 90 % anketirancev je okus malice ocenilo kot dober ali še sprejemljiv, velika večina pa je osebje ocenilo kot prijazno. Največ pripomb so imeli anketiranci zaradi enoličnosti malice, nemožnosti porabe več malic skupaj, premalo je sadja in zelenjave, občasno je hrana premastna.



Vodja kuhinje in celotno osebje kuhinje na **Izlakah** se trudijo prisluhniti potrebam in željam večine odjemalcev, seveda pa je razumljivo, da vsaki posamični želji ne morejo ustreči. Pri pripravi hrane je treba upoštevati tudi zakonske zahteve, predvsem pa higienske normative in možnosti zdrave prehrane. O ugotovitvah v Kamniku in Trbovljah smo informirali tudi zunanja izvajalca in pripravljamo ukrepe za izboljšanje stanja.

Rosita Razpotnik



Pa ga imamo! Kaj? Avtomatski eksterni defibrilator (AED)

Z nakupom AED se je ETI pridružil podjetjem, ki skrbijo za zdravje in življenje svojih zaposlenih. Imamo dva AED-ja, enega na Izlakah ob glavnem vhodu v proizvodnjo, drugega pa ob vhodu v proizvodnjo Steatit Kamnik.



Vsako leto več ljudi umre zaradi srčnega zastoja kot zaradi avtomobilskih nesreč, raka, strelnega orožja, požara in AIDS-a skupaj. V nasprotju z drugimi zdravstvenimi težavami takšnega obsega pa v primeru srčnega zastoja nismo nemočni. Edina rešitev za večino primerov srčnega zastoja je takojšnja šokterapija z AED. Če se človeku ustavi srce in mu nihče ne pomaga, umre v približno 10 minutah (možnost preživetja je vsako minuto manjša za 10 %), možgani pa se začnejo nepopravljivo okvarjati že po nekaj minutah. Večina zastojev srca in posledične smrti se pripeti zunaj bolnišnic, ob prisotnosti očividcev.

AED je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. S pomočjo električnega sunka pa lahko srce ponovno požene in s tem reši življenje. Sam po sebi aparat ne rešuje življenj, je pa izredno dobrodošel pripomoček pri oživljanju s pritiski na prsni koš (masažo srca) in umetnim dihanjem. Z oživljanjem z uporabo AED lahko narediš toliko kot celotna reševalna ekipa, ki prispe pozneje, in rešiš življenje.

V Sloveniji poznamo različne modele, vendar sta namen in uporaba pri vseh enaka. Naziv našega aparata je LIFELINE AED. Sestavljen je iz ohišja z baterijo, iz katerega izhajata dve nalepki – elektrodi. Na ohišju imamo dva gumba (enega za vklop, drugega za proženje električnega sunka) in zvočnik (preko katerega nam aparat daje glasovna navodila v slovenskem jeziku). **Uporaba je varna in preprosta, uporablja ga lahko prav vsak.**

POSTOPEK POMOČI: Če naletimo na osebo, ki se je zgrudila ali je negibna, najprej poskrbimo za svojo varnost (odstranitev elektrike, padajoči predmeti ipd. ...), nato pristopimo k osebi z njene sprednje strani. Osebo glasno ogovorimo in nežno stresemo. Če se ne odzove, pomeni, da je nezavestna. Zakličemo: »Na pomoč!« Nato pokleknejo k osebi (stran ni pomembna), ji zvrnemo glavo in dvignemo brado.

1. Ob pravilni drži glave se sklonimo nad bolnikov obraz, pogled usmerimo vzdolž prsnega koša: dihanje ugotavljamo 10 sekund.

Če dihanje ni normalno oz. prisotno, takoj pokličemo 112. Če je to v službi, naročimo sodelavcu ali komur koli, ki je v bližini, naj pokliče še varnostnika na št. 9, da nam naproti prinese AED (tako bo varnostnik obveščen tudi o kraju dogodka in prihodu reševalcev).

2. Ko dobimo defibrilator, ga vključimo (sledimo glasovnim navodilom).

3. Namestimo elektrode na gole prsi, eno pod desno ključnico, drugo pa na levo stran reber pod prsmi.

4. Med analiziranjem srčnega ritma se umaknemo.

5. Pritisnemo na gumb »ŠOK«. Takrat naj se nihče ne dotika bolnika!

6. Po šoku takoj začnemo z oživljanjem. Roke položimo na sredino prsnega koša in izvedemo 30 pritiskov, potem izvedemo 2 vpiha. Nadaljujemo z oživljanjem 30 : 2 in sledimo glasovnim navodilom.

Defibrilator ne bo izvedel šoka, če to ni potrebno!

Ker si ljudje stvari lažje predstavljamo, če jih vidimo, so priložene slike. V naslednjih mesecih bo po vseh oddelkih praktično prikazana uporaba AED. Upam, da nam ga ne bo treba nikoli uporabiti.



Prikaz postopkov uporabe AED 1



Prikaz postopkov uporabe AED 2

Kaj je počel svet delavcev od poletja dalje



Tik pred poletjem je bilo vzdušje zaradi manjšega števila naročil in posledično nižje realizacije precej napeto. Tudi hitrost investicij je bila v rahlem upadu, in to je bila glavna tema 19. seje. Obravnavali smo tudi nenehno pritoževanje sveta delavcev in sindikata, da se letni razgovori ne izvajajo, zlasti ne v montaži Izlake, kjer bi bili zaradi obsega sprememb, ki se tam dogajajo, najbolj potrebni. V mislih imamo predvsem uvajanje vitkih linij.

Pogovarjali smo se tudi o stanju zaradi

slabe kakovosti in reklamacij ter o tem, katere investicije iz načrta za 2014 bomo realizirali in do kdaj.

Tema pogovora je bila tudi produktivnost v različnih hčerinskih družbah (Slovaška, Poljska) v primerjavi z matičnim podjetjem v Sloveniji.

Spremenilo se je nekaj OP-jev, ki zadevajo standarda ISO 9001 in ISO 14000, kar nekaj hude krvi in različnih mnenj pa je povzročilo nagrajevanje ali nenagrajevanje ljudi, ki štirikrat letno opravljajo audite, vodstvo pa meni, da to ni potrebno.

Pohvaliti je treba nabavo defibrilatorjev za lokaciji Kamnik in Izlake ter postavitve ogledal za lažje parkiranje in speljevanje na cesto iz Grosove doline.

Skupaj s sindikatom smo se precej časa ukvarjali s končevanjem predloga o nagrajevanju na vitkih linijah, kar smo širšemu krogu predstavili konec avgusta skupaj z izračuni, kako bo to videti v praksi.

Začetek septembra je bil namenjen posvetu o spremembi Pravilnika o prepovedi dela pod vplivom alkohola, drog in drugih substanc ter načrtovani organizacijski spremembi, ki zadeva delo razvoja, tako na elektroinstalacijskem delu kot tudi na keramiki in steatitu.

Če smo bili pri prvem pravilniku povsem enotni, pa je drugi precej razburkal mnenja, zlasti zato, ker smo spet enkrat, kot že tolikokrat prej, padli na področju, ki se mu reče komunikacija. O motivaciji bomo kakšno rekli raje kdaj drugič, ko in če jo bomo zaznali!

Spreminja se tudi pravilnik za POČITNIŠKE KAPACITETE, kjer bi radi preprečili vse nepravilnosti, ki so se dogajale v zadnjem času, in poskrbeli za večjo preglednost pri točkovanju. Novost je, da soglasje k ceniku v skladu s 95. členom Zakona o soupravljanju daje tudi svet delavcev.

Do prihodnjega UTRIPA lepo pozdravljeni!

✍ Aleksandra Povhe

Novosti na področju ločenega zbiranja odpadkov

Odlaganje odpadkov je najdražji način ravnanja z odpadki in tudi najbolj obremenjujoč za okolje. Če odpadke dosledno ločujemo, varujemo okolje in hkrati varčujemo.

Kot smo že poročali v prejšnjih številkah Utripa, smo za zmanjšanje količine komunalnih odpadkov namestili koše za ločeno zbiranje odpadne embalaže in mešanih komunalnih odpadkov pri avtomatih za napitke. V maju 2014 smo za

obdobje štirih mesecev poskusno namestili dvojne koše na hodnikih na lokaciji Izlake (I. nadstropje, uprava, PKPS, RTTK). Pri tem smo iz pisarn odstranili vse koše za »smeti«.

Ugotovili smo, da se je s takim načinom zbiranja odpadkov količina mešanih komunalnih odpadkov zmanjšala za več kot tretjino. Tak način zbiranja odpadkov je s strani uporabnikov in čistilnega servisa ocenjen kot zelo dober. Na podlagi

analize podatkov štirimesečnega poizkusa smo se odločili, da bomo še naprej na tak način ločeno zbirali odpadke. V mesecu septembru bomo dvojne koše namestili na vseh hodnikih upravne stavbe ETI in v orodjarni ETI PROPLAST.

Če odpadke ločeno zberemo, jih predelamo in ponovno uporabimo, zmanjšamo:

- količino odpadkov, ki se odlagajo,
- stroške ravnanja z odpadki,
- količino energije, ki je potrebna za proizvodnjo novih izdelkov,
- onesnaževanje okolja in
- porabo naravnih virov.

Če bomo vsi skupaj odpadke dosledno ločevali že na izvoru, bomo zmanjšali količino odpadkov, ki se odlagajo, in s tem tudi stroške. Manj odpadkov bomo prepeljali in odložili, manjši bodo stroški. Le s sodelovanjem in zavedanjem, da smo sami odgovorni za svoje odpadke, bomo lahko sebi in svojim otrokom zagotovili čisto, urejeno in zdravo okolje.

✍ Ani Razpotnik



»ODPADNA EMBALAŽA«

V koš za »odpadno embalažo« sodi odpadna plastična in kovinska embalaža

- plastenke in plastične vrečke
- plastični kozarci, lončki in žličke
- tetrapaki
- pločevinke
- konzerve
- Alu - folija

Embalaža naj ne vsebuje ostankov živil!!!

»MEŠANI ODPADKI«

V koš za »smeti« sodijo mešani komunalni odpadki

- uporabljeni robci in brisače
- ostanki sadja, čajne filter vrečke
- celofan
- ostali odpadki, ki ne sodijo v koš za odpadno embalažo in koš za papir

Hortikultura v Steatitu Kamnik

Bilo je v marcu, ko se je delovna »brigada« kamniškega ETI Steatita zbrala na kupu. Cilj udarniškega sobotnega dopoldneva je bil urediti okolico lokacije. Cvetlična korita in lončke smo pustili ob strani in roke zasadili v zemljo.

Da je šlo vse kot namazano, je moški del ekipe že med tednom pridno pripravljali teren. Dotrajana in stara drevesa so obžagali in posekali. S pomočjo sodobne mehanizacije so izkopali več kot 30 jam za zasaditev raznovrstnega sadnega drevja. Drugi del sajenja, samo zasajanje namreč, so opravili ročno pod budnim očesom poznavalca sajenja tovrstnih sadik.

Ker pa žensko oko vidi tisto, kar se moškemu vztrajno skriva, je nežnejši del ekipe vzorno in zgledno poskrbel za gredico pred upravno stavbo ter za grabljenje, pomivanje in sajenje rož.

S pomočjo mladih, pa vendar že izkušanih srednješolskih rok mladeniča smo obnovili tudi dotrajane klopcе okoli stavbe. Les, pridobljen iz podrhih dreves, pa smo v lastni režiji predelali v »old-school« klopcе.

V prihodnjem letu se nadejamo obilice sadnega pridelka, zato je bomo vestno in zavzeto nadaljevali. Držimo se načela: v slogi je moč.

✍ Člani sekcije Kamnik



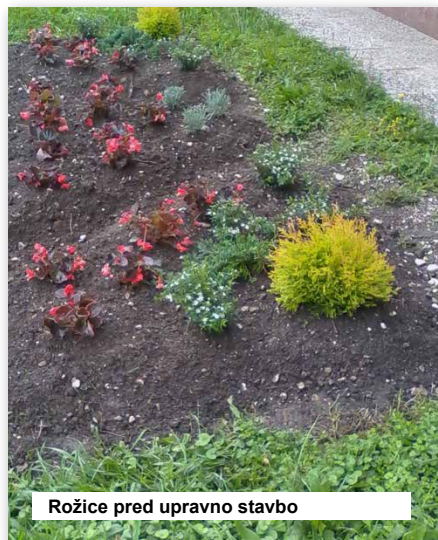
Dostava sadnih dreves



Sajenje uspelo



Delo v polnem zagonu



Rožice pred upravno stavbo



Old-school klopci



Žvaruljska cerkev, 29. 8. 2014

PO SLOVENIJI – MONTE ROSA, ŽVARULJE, ZASAVJE

Letošnje poletje je bilo nadpovprečno deževno. Dobro pri tem je, da se bodo napolnila vodna zajetja in akumulacijska jezera hidroelektrarn. Slovenija se je konec avgusta vrtela okrog Maribora. Njihovi nogometaši so se po zmagi nad škotskim prvakom uvrstili v Ligo prvakov. Za to uvrstitev so dobili veliko denarja. Veliko za slovenske razmere. Toda čez nekaj dni so ti zvezdniki z rezultatom 2 : 0 izgubili v tekmi z Domžalami. Pa je nek Izlačan rekel, da so izgubili zato, ker so bili utrujeni. Ne od igranja, temveč od štetja denarja ...

Letos poleti nisem bil na nobenem višjem hribu. K meni na obisk pa je prišel nekdo, s katerim sva bila v študentskih časih na nekaj visokih gorah. Obiskal me je Alojz Glavač – Lojz iz Bogojine v Prekmurju. Sedaj je župan Moravskih Toplic in svetnik v Državnem svetu, kjer zastopa prekmurske župane. Stanoval je v istem študentskem domu kot jaz, študiral in doštudiral je elektrotehniko. Na Mont Blanc sem šel kar sam. V načrtu sem imel še vzpon na Monte Rosa, ki pa se je zdela logistično nekoliko težja, zato bi potreboval nekoga zraven. Po naključju sem to idejo zaupal Lojzu. Navdušen je bil. Prvič bi bil na štiritisočaku. Nekoč

se mi je zdelo, da bi bilo lepo doživeti pomladni dan v Trenti. Šel naj bi zvečer, ponoči bi hodil, in zjutraj bi bil v Trenti. Zraven sem povabil tudi Lojza, ki nad idejo ni bil najbolj navdušen. Toda če je hotel z menoj na Monte Rosa, je bil ta pohod obvezen. Tako je bilo moje mnenje. Bil je petek. Podnevi sva bila na fakulteti na predavanjih, popoldne sva malo študirala, malo pa dremala. Zvečer sva šla na zadnji avtobus za Kranjsko Goro. Od tam naj bi šla peš v Trento, ponoči bi hodila, zjutraj pa bi bila v Trenti. Toda ta avtobus je peljal le do Jesenic. Pa sva šla kar z Jesenic peš v Trento. Na Dovjem sva bila že nekoliko utrujena in sva kakšno uro spala kar na travniku. Potem sva še nekajkrat počivala. Zjutraj sva prispela v Trento in šla peš nazaj do Kranjske Gore.

Monte Rosa je visoka 4634 m in leži med Italijo in Švico. Z Lojzom sva se nanjo povzpela s švicarske strani. Z vlakom sva se peljala do mesta Brig v Švici in potem naprej do kraja Zermatt. Od tam sva se z zobato železnico povzpela na višino 3100 m. Od tam naprej sva šla peš, sestopila dvesto metrov do ledenika, ga prečila ter se povzpela do kočice Monte Rosa. Zgodaj zjutraj sva šla naprej, na

vrh, zatem sestopila in se še isti dan vrnila v Zermatt. Tam sva prespala, naslednji dan pa sva šla domov.

Letos sem bil večkrat v bližnjem gozdu. Kilometer severno od mojega doma leži cerkev v Žvaruljah. V soboto, 2. avgusta, sem šel mimo te cerkve. Nekdo je potrkaval oziroma klenkal, kakor rečemo po domače. Pepe, kdo pa drug. Jutri bo žegnanjska nedelja in je še nekoliko povadil. Jože Urankar – Pepe se je rodil davnega leta 1926. Torej je star že 88 let, pa še potrkava v zvoniku žvaruljske cerkve. Naj na kratko opišem njegovo medvojno obdobje. V naši hiši je taboril Kamniško-zasavski odred. Pri kozolcu so imeli stražo. Ko je Pepe nekega dne prišel v bližino kozolca, ga je stražar ustavil. Peljal ga je v štab, kjer so mu vzeli dokumente, jih zažgali, ga partizansko oblekli ter ga poslali v Tomšičevo brigado. Po vojni je bil čevljar, delal je na manjši kmetiji, nekaj let pa celo v ETI-ju.

Naj nekoliko pokomentiram hribe na drugi fotografiji. Posneti so bili z njihove zahodne strani. Od leve proti desni so naslednji: Kozica (970 m), Čemšeniška planina (1204 m), dvoglavi hrib Kisovec (1029 m), piramidasti hrib Javor (1133 m), Partizanski vrh/Sveta planina (1011



Zasavski hribi z Vrha nad Mlinšami, 30. 8. 2014

m). Povsem desno in zadaj je Kal (985 m) nad Hrastnikom. Mrzlico (1122 m) zakriva Partizanski vrh oziroma Sveta planina. Večina teh hribov je prebivalcem Zasavja dobro znana, Kozice pa verjetno ne poznajo vsi. Podoben posnetek sem objavil že lansko leto, le da je letošnji kakšen kilometer bolj proti severozahodu. To fotografijo sem objavil predvsem zato, da prikažem nepoznani hrib Kozica. Kozico od Čemšeniške planine loči preval Presedlje (740 m), ki proti severu pada do ceste Trojane–Vransko. Njen začetek oziroma konec je pri cesti, ki se odcepi s ceste Trojane–Vransko proti Zaplanini. Na severni strani Kozice je vas Črni Vrh. Vas je precej razpotegnjena po pobočju, veliko je tudi samostojnih hiš. Med Črnim Vrhom in Vranskim je še več manjših hribov, sicer bi se ta vas videla z Vranskega. Nekoč sem se pripeljal do Črnega Vrha in se povzpel na enega izmed njih. Z vzhodne strani gor, po nekem kolovozu na zahodni strani pa dol. Hotel sem iti še na sosednji hrib, a mi ni uspelo. Hoje bi bilo vsega skupaj petnajst minut v eno smer. Toda pot je vodila čez kmečko dvorišče, ki ga je stražil pes. Sicer je bil privezan, a je dosegel celo dvorišče. Zelo je lajal in mi grozil, da me bo ugriznil. Na levi je bilo strmo pobočje, desno pa breg navzdol. Nisem mogel mimo. Bom šel pa drugič. Ko sem prišel čez en mesec, da bi šel na

isti hrib, je bil na tistem dvorišču zopet pes. S seboj sem sicer imel močnejšo palico in sem mu jo tudi pokazal, toda lajal je še bolj. Pametnejši odneha, zato sem se spet obrnil. Nazaj grede me je še avto skoraj pustil na cedilu. Vžgal je šele v drugem poskusu in potem še malo cukal. Pozneje se je izkazalo, da je vgrajena bencinska črpalka glede na prevožene kilometre prečrpala že dovolj bencina in je prenehala delovati. Po domače, crknila je.

Na Kozico ne pelje nobena planinska steza. Najlažje je dostopna s severa, iz Črnega Vrha. Verjetno precej visoko pripelje kakšen kolovoz, potem pa proti vrhu, kjer je lažje. Poleti 2008 sem se nanjo povzpel z južne strani. Avto sem pustil pod Prvinami, pri spodnji postaji smučarske vlečnice. Tisti travnik so divji prašiči preorali v njivo. Ker druge ni bilo v bližini, so jo naredili kar sami. Kakšen kmet bi moral samo še posaditi koruzo, za spravilo bi pa že oni poskrbeli. S Prvin sem se povzpel na Čemšeniško planino, nato pa na Črni vrh. Tako se imenuje najvišji vrh Čemšeniške planine. Prebivalci na severni strani Čemšeniške planine jo imenujejo tudi Velika planina. Spustil sem se proti severu po poti do sedla Presedlje, ki leži med Čemšeniško planino in Kozico. Nameraval sem si samo ogledati možen pristop na Kozico ter se po cesti vrniti do

Zaplanine, potem pa do avta na Prvinah. Ogledoval sem si južni greben, videti je bil prestrm. Mogoče bi šlo sto metrov bolj levo. Pa sem kar poskusil. Pobočje je bilo strmo, malo je bilo treba plezati. Opirjal sem se bolj drobnih dreves in srečno prispel na vrh. Vrh je greben, ki poteka v isti smeri kakor celoten hrib, od jugovzhoda proti severozahodu. Z vrha sem videl, da je hrib lažje dostopen s severa, iz vasi Črni Vrh. Sestopil sem po severozahodnem grebenu. Večinoma sem lahko hodil povsem po grebenu, le na enem mestu sem se umaknil desno in s pomočjo korenin prišel na položnejši teren. Sestop me je zelo užejal. S seboj sem imel le pol litra tekočine, ki pa sem jo že zdavnaj spil. Srečno sem sestopil in žejo potešil v potoku. Popil sem več kot liter vode in pojedel še zadnjo zalogo čokolade. Potem sem šel nazaj proti Zaplanini. Nekaj časa po cesti, potem pa po bližnjici. Naenkrat se mi je dvignila voda, saj sem je popil preveč, predvsem pa prehitro. Za nekaj časa sem se usedel, da se je situacija umirila, potem pa šel zelo počasi naprej, da se mi to ne bi zgodilo še enkrat. Čisto drugače bi bilo, če bi imel s seboj kakšen liter pijače več. Tako pa je bil sestop eno samo matranje, ne zaradi utrujenosti, temveč zaradi žeje.

✍️ Darko Dolinar

Drugo kolesarjenje smo dobesedno speljali na vremensko zelo lepo soboto, 19. julija.

Veliko število ETI-jevih kolesarskih navdušencev, tudi družinskih članov in prijateljev, se je zbralo na ETI-jevem dvorišču v Kamniku. Zaradi novih kakovostnih kolesarskih dresov smo pred startom zaposlili fotografe, da so nas z vseh zornih kotov ujeli v fotografski objektiv.

Skupina se je razdelila na pol že na samem startu, eni na levo, drugi na desno (mišljena je smer trase, da v trenutnih političnih razmerah ne bo kdo mislil drugače). Prvi so se odpravili na nekoliko krajšo, 47-kilometrsko pot bolj ravninske narave. Jasno vreme je pripomoglo, da so lahko občudovali slikovito pokrajino Gorenjske. Ostro oko prve skupine bi lahko opazilo drugo skupino, ki se je pošteno spotila (zaradi višinske razlike 500 metrov) na poti čez Šenturško Goro. Z omenjene »gore« smo lahko občudovali pokrajino vse tja do Julijskih Alp in Karavank, Kamniško-Savinjske Alpe pa so nam bile tako rekoč na dlani. Skupini sta se združili ob jezeru Črnava v Preddvoru, kjer smo zadihali in uspešno nadomestili izgubljeno tekočino. Skupaj smo se odpravili nazaj proti Kamniku.

Raznolikost koles je pripomogla, da smo proti cilju razvili različne hitrosti. Kljub manjšim tehničnim težavam smo vsi prikolesarili nazaj do kamniškega ETI-ja.

Prijetno druženje smo zaključili ob obilnih sendvičih in pijači v obliki vode in sokov. Zahvala gre izlaški kuhinji, ki vedno poskrbi, da s tem nadomestimo med kolesarjenjem izgubljene kalorije ter da polnih želodcev delamo analize in kujemo načrte.

✍ Darja



RK Zagorje - 3. del

»Zagorje bo tisto, ki ga bodo lovile druge ekipe«

Sezona 2010/2011 je bila še boljša. Zagorjanke so po tekmah rednega dela in po tekmah končnice zanesljivo osvojile 2. mesto v Sloveniji. V pokalnem tekmovanju so prišle tako daleč kot še nikoli. Uvrstile so se med 4 najboljše in nato pokalni finale tudi gostile. Žreb RK Gen-I Zagorju ni bil naklonjen, saj je na branilca naslova – RK Krim – naletel že v polfinalu. S Krimom so se Zagorjanke večino tekme uspešno borile, a so na koncu izgubile s 27 : 33. V tekmi za 3. mesto so pokazale, česa so sposobne, in Krko premagale kar za 16 zadetkov. Za rezultat 35 : 19 so bile najbolj zaslužne Irmanova z 9 zadetki, kljub poškodbam v 45. minuti, Ljubasova s 7 goli ter Stsiapanova in Okleščanova, ki sta zadela po 6 golov. Sezona se je z osvojenim 2. mestom v ligi in 3. v pokalnem tekmovanju prav gotovo zapisala v zagorsko zgodovino z zlatimi črkami.

Zagorska ekipa je po odhodu Ivane Ljubas, Hanne Stsiapanave, Jelene Kikakovič-Gole in Saše Lipovšek potrebovala nove okrepiteve za nadaljevanje dobrih predstav v sezoni 2011/2012. Visoke zmage ekipe RK Gen-I Zagorje, ki je redno dobivala tekme z več kot 10 goli razlike, so v dvorano med navijače pripeljale tudi organizirano navijaško skupino Crazy boys. V navedeni sezoni so rokometašice zabeležile svojo najvišjo zmago v zgodovini kluba – v Zagorju je bil rezultat ob koncu tekme s Sežano 49 : 14, torej +35 zadetkov. Stopničko višje kot v prejšnji sezoni so se uvrstile tudi v pokalnem tekmovanju. V Brežicah so v polfinalu premagale Velenje (25 : 19) ter nato v finalu z 32 : 26 izgubile s Krimom. Ob koncu sezone je sledilo še veliko presenečenje v državni ligi za ženske – Zagorjanke so pred domačimi gledalci prvič premagale Krim. Zmaga s 25 : 23 je bila odličen zaključek uspešne sezone, v kateri so Zagorjanke skupno zbrale 50 točk in pokazale, da njihov uspeh v sezoni 2010/2011 ni bil le muha »enoletnica«, uspeh v pokalnem tekmovanju pa so še nadgradile. In kot je povedal trener Bojan Voglar v enem izmed intervjujev: »Zdaj smo mi tisti, ki ga lovijo drugi klubi.« V ekipi, ki je premagala Krim in osvojila 2. mesto tako v pokalnem kot tudi v ligaškem tekmovanju, so bile Tjaša Pikel, Andrea Perič, Yvonne Petek, Pia Ugrin, Hana Hace, Neli Irman, Janja Rebolj, Mirjana Gojkovič, Manca Jeglič, Iza Bratec, Patricija Feldin, Teja Ferfolja, Neža Mitruševska, Saša Fon in Špela Lipovšek. Neli Irman je postala najboljša strelka lige. Ekipi je občina Zagorje ob Savi za dosežke podelila **srebrno plaketo**.

Uspehe članske ekipe so dopolnile mladinke, ki so osvojile naslov državnih prvakinj. V zadnji tekmi so premagale Krim Mercator s 23 : 20. Na tekmi s Krimom je s 17 obrambami blestela Yvonne Petek, v napadu so gol Ljubljančank polnile predvsem Pia Ugrin, Janja Rebolj in Sandra Melavc. V zmagovalni ekipi so bile še Ajda Zubak, Teja Cilensšek, Hana Hace, Špela Golčar, Pia Prašnikar, Jaša Vrbnjak, Nastja Renko, Nika Kastelic, Irma Mesič, Samira Smajlovič, Urška Žgajnar, Iza Bratec, Patricija Feldin in Špela Lipovšek.

Meja je nebo?

Na 7. turnirju v domači organizaciji so Zagorjanke ponovno postale »vladarice« zagorske doline. V ekipo sta se vrnila Špela Okleščan in Ivana Ljubas, priključila pa se ji je tudi Dominika Mrmolja. Trener Bojan Voglar je za sezono 2012/2013 postavil visoke cilje – ubranitev 2. mesta v državnem prvenstvu, čim višja uvrstitev v pokalu Slovenije ter uvrstitev med osem najboljših v pokalu EHF. Že v 4. krogu so se Zagorjanke srečale s Krimom in dokazale, da ni nepremagljiv. Najboljša strelka za zmago z 31 : 29 je bila z 10 zadetki Pia Ugrin. Igralke RK Gen-I Zagorja so bile prepričljive tudi na vseh ostalih tekmah jesenskega dela prvenstva in so tako postale jesenske prvakinj.

uspešno igrala tudi v ligi prvakinj. Obe tekmi osmine pokala EHF so Zagorjanke odigrale pred domačimi gledalci; prikazale so dobro igro, a za presenečenje ni bilo dovolj moči in predvsem sreče. Na prvi tekmi so Zagorjanke pred nabito polno dvorano dolgo nadzorovale potek tekme, a jim je zmago preprečila huda poškodba vratarke Peričeve. Sobotna tekma se je tako končala s porazom z 31 : 28, nedeljska pa z 28 : 22 in tako so se Zagorjanke poslovile od tega tekmovanja. Višku tekmovanja na evropskih igriščih je sledila še domača preizkušnja. Po jesenski zmagi nad Krimom Mercatorjem je Zagorjanke doma čakala odločilna tekma z Ljubljančankami za naslov državnega prvaka v sezoni 2012/13. V 17. krogu so oslabiljene Zagorjanke (poškodbe dveh nosilk igre) izgubile prvo tekmo v državnem prvenstvu s 33 : 19. Tudi v Finalu pokala Slovenije so bile Krimovke boljše s 25 : 21. Sezono 2012/13 je RK Zagorje končal na 2. mestu v državnem prvenstvu, 2. mestu v pokalu Slovenije in med 16 najboljšimi ekipami v pokalu EHF. Tudi v sezoni 2012/13 je uspehe članske ekipe dopolnila mladinska ekipa RK Zagorja, ki je še drugič zapored osvojila naslov mladinskih državnih prvakinj.

Tudi v sezono 2013/14 so Zagorjanke vstopile z že znanimi cilji: najmanj



Z leve: Nataša Ljepoja, Kaja Voglar, Pia Golob, Nives Ahlin in Marija Obradović

Medtem so z nastopi pričele tudi v pokalu EHF. V 3. krogu so se srečale z rokometašicami iz Prištine in na domači tekmi zmagale s 34 : 22. Na Kosovu so potrdile svojo premoč in zmagale tudi na drugi tekmi, rezultat je bil 26 : 18. Žreb parov 1/8 finala pokala EHF Zagorjankam ni namenil lahkinih nasprotnic. Z dansko ekipo FC Midtjylland so za nasprotnice dobile ekipo, ki je pokal EHF osvojila že trikrat, poleg tega je pod imenom Ikast

drugo mesto v državnem prvenstvu (DP), uvrstitev v finale Pokala Slovenije in odigrati čim bolje v pokalu EHF. To sezono so Zagorjanke prvič nastopile tudi v regionalni ligi (WRHL), kjer nastopajo sami znani klubi iz Hrvaške, Črne gore in Makedonije.

>>>se nadaljuje prihodnjič



Gasilsko tekmovanje

Praznovanje 80-letnice PGD Čolnišče

Danes, ko imamo svet praktično na dlani, ko razdalje med kraji postajajo vse krajše, pa vendar se nam zaradi prehitrega načina življenja celo bližnji sosed vse bolj oddaljuje, so vezi med ljudmi, ki jih stekajo in povezujejo različna društva, še kako pomembne.

In prav prostovoljno delo, pripadnost in povezanost med kraji odlikuje tudi naše Prostovoljno gasilsko društvo Čolnišče, ki je 19. julija 2014 praznovalo 80-letnico svojega delovanja. Svoj jubilej smo gasilci slovesno obeležili na Športnem igrišču Ravan nad Čolniščami.

Že v popoldanskih urah je bilo na športnem igrišču precej živahno, saj so se gasilske ekipe mladincev, mladink ter članov in članic pomerile na 1. memorialnem gasilskem tekmovanju, posvečenem Branetu Bašu.

Ob 19.00 uri se je z gasilsko parado začela slavnostna prireditev, na kateri smo čolniški gasilci s ponosom razvili svoj novi gasilski prapor, saj je prejšnjega že pošteno najedel čas. Naš novi gasilski prapor danes krasijo številni zlati žeblički, za katere so finančno prispevali naši krajan in posamezniki iz okolice, ter spominski trakovi, za katere so nam finančni prispevek namenile organizacije, podjetja in samostojni podjetniki. Imena vseh darovalcev bodo za vedno ostala zapisana na žebličkih in trakovih, in to nam v pomoč in spodbudo, da se tradicija gasilstva v našem kraju ohranja in razvija tudi naprej.

Slavnostnemu razvitju novega gasilskega prapora je sledil kulturni program, v katerem so se predstavili naši mladi gasilci, ki so nam dokazali, da niso spretni le v gasilskih veščinah, ampak tudi na odru. Na naše mlade gasilce smo namreč v društvu še posebej ponosni, saj se ekipe pionirjev, pionirk, mladincev in mladink redno udeležujejo raznih gasilskih tekmovanj tako na regijskem kot državnem nivoju in se domov vračajo z lepimi uspehi. V kulturnem programu so sodelovali tudi člani Mešanega pevskega zbora Izpod Svete gore.

Po končanem slavnostnem delu je sledila gasilska veselica z ansamblom Veseli svatje.

Priprave na praznovanje 80-letnice našega društva so bile zelo obsežne, bilo je naporno, pa vendar smo člani društva in krajan Čolnišč ponovno dokazali, da znamo stopiti skupaj, ko je to potrebno. Poslanstvo gasilskega društva je varovati ljudi in



Postrojenje gasilcev za gasilsko parado



Nastopajoči mladi čolniški gasilci

imetje v primeru naravnih in drugih nesreč, vsekakor pa delovanje v društvu pomeni tudi sodelovanje in povezovanje med krajan.

Prostovoljno delo tudi v današnjem času ostaja dragocena oblika pomoči. To je pomoč, ki nima ekonomske cene, a je vendarle neprecenljive vrednosti in ostane zapisana v srcih ljudi.

✍ Borut Drnovšek



Tehnike sproščanja ali kako se spoprijeti s stresom

Članek je povzet po dobrih praksah, ki jih uvaja Melissa Eisler, ki velja za eno najboljših strateginj pri motivaciji ljudi za zdravo, uravnoteženo in zadovoljno življenje. Specializirala se je za delo z ljudmi in zlasti otroki, obolelimi za rakom, tudi z njihovimi družinami, sicer pa pretežno deluje v otroški bolnišnici Rady v San Diegu. Podobno pri nas deluje skupina in revija Europa Donna, ki pa je namenjena predvsem ženskam, ki se spopadajo z rakom dojke.

O stresu je bilo napisanega že veliko, še vedno pa velja, da je dobro, če ga čim bolj poznamo, tudi zato, da se z njim lažje spoprijemamo in ga skušamo obvladovati kolikor mogoče uspešno.

Obstajata t. i. dober in slab stres. Ali poznate razliko med njima? Obstaja zdrav stres, ki vas ščiti, kadar je to potrebno, in vam da moč, ko jo potrebujete pri kakšnem hudem fizičnem naporu. Lahko vam celo reši življenje. Pomaga vam, da se skoncentrirate pred nastopom ali izpitom. Take vrste stres v vsakdanjem življenju imenujemo trema. Obstaja pa tudi škodljiv stres, ki lahko povzroči psihične, duševne in čustvene bolečine in težave. Težave so poleg zgoraj naštetih lahko tudi povsem fizične in se lahko kažejo kot pretirana reakcija v določenih situacijah, ki povzroči prebavne težave, nihanje teže, boleznir srca in ožilja, depresivnost,

utrujenost, brezvoljnost, alergijo, manično stanja pa še kaj bi se našlo.

Čas je že, da začnete obvladovati tako dobre kot slabe strani stresa in predvsem vse njegove grde pojavne oblike. Spodaj je navedenih 10 dobrih izkušenj, dodobra preverjenih in potrjenih v praksi, ki vam pomagajo obvladovati stres in začeti zdravo in uravnoteženo življenje.

1. PREPOZNAJTE SPROŽILCE STRESA

Zgolj na videz lahko delo, vendar še kako potrebno, saj so brez tega drugi koraki zaman. Pomembno je, da prepoznate stvari, ki pri vas sprožijo stres, ter vaše reagiranje nanje. Ali so to odnosi v službi, z vašim šefom, sodelavci? Gre za slabe ocene vaših otrok v šoli, vas ob živce spravlja promet, čakanje v vrsti, položnice? Vas ob tem boli želodec, se vam dvigne tlak, zviša sladkor? Za vse to je potrebna pozornost in tudi želja, da se opazujete in si težave priznate. To je že prvi korak.

2. ZAČNITE REDNO DNEVNO VADITI

Gibanje je pri odpravljanju škodljivih posledic stresa zelo pomembno. Za kaj se boste odločili, je odvisno od vaše starosti, zdravja, navad in seveda zanimanja, kajti brez tega ne bo šlo. Lahko se odločite za hojo, nordijsko ali navadno, tek, če vam ustreza, kolesarjenje, plavanje, pilates, ples ali

pa vrtnarjenje in gobarjenje, kjer se boste temeljito razmigali. Pozimi bo izbira morda malce drugačna.

Seveda lahko pomagajo tudi joga ali tibetanske vaje pomlajevanja pa tudi sobno kolo ni za odmet. Kljub temu sta pomembna svež zrak in sprememba okolja. Že pol ure gibanja dnevno bo naredilo čudeže.

3. NAJDITE V SEBI MIR, IN TO VSAK DAN

Meditacija ali sproščanje uma in dihalne tehnike, ki sproščajo telo, pri tem zelo pomagajo. Pri dihalnih vajah sedite tako, kot vam je udobno, začnite počasi dihati in se osredotočite in mislite samo na dihanje. Zaprite oči, vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Pri vdihu štejte do pet, izdihnite pa počasi in spet štejte do pet.

Tako preženetete vse misli in se osredotočite le na dihanje. To na začetku naredite nekajkrat na dan, že pet minut bo zadoščalo.

Če meditacije ne obvladate, bo za začetek pomagalo, da po dihanju, kot je opisano zgoraj, ko ste že umirjeni, razmišljate pozitivno. Vas jezijo otroci? Zamislite si svoje otroke pridne, nasmejane, vesele. Spor s taščo? Sedite in si vaju predstavljajte v prijaznem klepetu ob kavici ali čaju, kako skupaj načrtujeta božično večerjo ali praznovanje rojstnega dne! Tečen mož? V vaših mislih je to ka-

valir, ki pride domov nasmejan, z rožico in steklenico vina, ki jo spijeta skupaj! To so pozitivne misli in začnite se navajati nanje!

4. JEJTE DOBRO (IN ČIM BOLJ SVEŽE)

Vsako telo ima svoje zahteve, zaradi katerih bolezni pa tudi določene omejitve ali diete. Pomembno je, da se ponovno naučite prisluhniti svojemu telesu. Spomnite se, kako vas pri uživanju alkohola stresa. Telo vam je povedalo, da je zadošči. Če boste takrat nehali piti, gotovo ne boste pijani. Vas stresa ob pogledu na mastno svinjino?

Ne jejte je, jetra vam bodo hvaležna. Presladka kava? Pustite jo, to ni greh! Vam je zadišala solata? Privoščite si jo, in to veliko. Naj bo čim bolj sveža, telo bo imelo več od nje. Jejte počasi, uživajte v hrani in ne pozabite, da možgani potrebujejo 20 minut za občutek sitosti. Počasno hranjenje pomeni, da bolje prežvečite hrano in olajšate delo prebavilom. Poleg tega ne boste pojedli preveč in se ne boste zredili.

5. S SPANJEM PREMAGUJTE STRES

Dovolj mirnega in krepčilnega spanja deluje kot topništvo v boju s stresom. Če ste dovolj spočiti, se lažje spoprijemate s stresnimi situacijami, čeprav je spanje pogosto podcenjeno in zanemarjeno področje. Za dobro spanje velja eno pravilo: pred spanjem se ne ubadajte z dnevnimi težavami, ker vas bo to le razburilo. Mislite raje na

kaj lepega. Tudi pretopla spalnica ni v pomoč, pred spanjem jo prezračite, če že ne spite pri odprtem oknu.

6. POTUJTE – privoščite si počitnice (Hit the Road)

Če le zmorete, si privoščite počitnice. Izgovorov je lahko veliko, od dejanskega pomanjkanja denarja ali časa do vsega drugega. Vendar so počitnice pomembne, ne le zaradi zamenjave okolja in vsakodnevnih rutine. Več časa lahko posvetimo sebi in ljudem, s katerimi dopustujemo. Če si ne moremo privoščiti dragega križarjenja, toplic ali dopusta na morju, se lahko odločimo za kolesarjenje, planinske pohode, obisk sorodnikov na kmetih ali pa vse popularnejšo zamenjavo stanovanja z nekom npr. iz Italije, ki bi želel priti v Slovenijo. Zadošča že, da gremo iz Zasavja na Koroško.

Tudi podaljšani vikendi so zlata vredni, ker že sami po sebi zmanjšujejo stres, dodatno pa k temu pripomoreta tudi pričakovanje in veselje pred odhodom.

7. BODITE HVALEŽNI

Morda se sliši čudno, toda hvaležnost je neverjetna moč, ki povečuje občutek sreče, izboljšuje zdravje in, verjemite ali ne, se temeljito spopada s stresom.

Ugotovitve znanih psihologov Roberta Emmons in Michela McCullougha do-



kazujejo, da ljudje, ki zavestno vadijo hvaležnost, doživljajo večje čustveno zadovoljstvo in boljše fizično zdravje kot tisti, ki tega ne počnejo. In kako začeti s tem?

Preprosto: zvečer pred spanjem si zamislite vsaj pet stvari, za katere ste lahko tisti dan hvaležni. Na primer dober dan brez preprirov v službi, odlično kosilo, ki ste ga pripravili, hči vam je pomagala pomiti posodo in mož je posejal preprogo pa še deževalo ni, kar je to pletje redkost. Preprosto, mar ne? Boste videli, za kaj vse boste postopoma postali hvaležni!

8. NAREDITE SVOJ URNIK PRIJAZNEJŠI

Ste eden tistih, ki imajo tako natrpan urnik, da brez zapisa v koledar ali računalnik res ne gre? Prenatrpan urnik je velik dejavnik stresa, pa naj gre za službo ali za dijaka, ki ima po šoli še trening košarke in uro klavirja v glasbeni šoli, da o nalogah in učenju sploh ne govorimo. Če je temu tako, lahko svoj urnik naredite prijaznejši že tako, da si pustite kakšnih 10 minut rezerve. Primer: po službi in kosilu doma imate še govorilne ure v šoli. Napišite takole:

A: prihod domov: 15.15

B: kosilo do: 16.30

C: odhod v šolo: 17.45 (potrebujete 15 minut)

D: sestanek v šoli: 18.15

Skratka, dovolite si 15 minut rezerve, da se po vožnji in stresnem iskanju prostega parkirnega mesta lahko zberete in pripravite na govorilno uro. 10 do 15 minut, ki si jih boste dodali kot rezervo ali konec koncev čas za petminutno dihanje, ki vas bo pomirilo in sprostil, bo preprečilo sicer pričakovani stres in morda preburen odziv na pričakovane informacije. Velja poskusiti, mar ne?

9. RECITE SIR IN SE NASMEJTE

Smehljaj je znak ljubezni, nas ogreje in sprosti, obenem pa se skozi nasmech vzpostavi sposobnost sprejemanja in dajanja ljubezni. Stari kitajski mojstri so verjeli, da trajen notranji smehljaj, smehljaj samemu sebi, zagotavlja srečo,

zdravje in dolgo življenje, skratka življenje v harmoniji s samim seboj.

Ne glede na to, ali je smehljaj iskren ali ne, spontan ali prisiljen, ga naši možgani zaznajo kot smehljaj in sprožijo vse tiste endomorfine, ki nas zdravijo in odganjajo stres. Tako kot so nas naučili hoditi, se mi naučimo smejati in smehljati se, pa čeprav bomo na začetku videti kot Jankovič. Vendar že danes preizkusite, kakšno moč ima smehljaj, če se boste zgolj nasmejali neznanecu na cesti. Dela čudeže in zdravi stres. Pa še to: smejalne gube so prijaznejše in bolj šarmantne kot pa povešene veke in ustni kotički, da o razoranem čelu niti ne govorimo!

10. BESEDO MORAM NADOMESTITE Z LAHKO

So tudi vam doma, v šoli, službi in cerkvi vbijali v glavo, kaj vse morate ali bi morali?

Zoprno, mar ne? Če boste MORAM v mislih in besedah nadomestili z LAHKO, boste kmalu občutili razliko. Kako se sliši: »Danes moram oprati avto!« v primerjavi z: »Danes lahko operem avto (ker ne dežuje)«. Ali vam ne diši enkrat po kazni in drugič po nagradi?

Enako velja za moram k frizerju in lahko grem k frizerju.

Kar preverite sami, prav vsak moram zlahka postane lahko. In verjemite:

LAŽJE BO VAM IN SLABŠE VAŠEMU STRESU!

Upam, da boste nasvete sprejeli za svoje. Če ne vseh, pa za začetek vsaj tiste, v katerih ste zlahka prepoznali sebe, svoje probleme in stres ter mu rekli (z nasmehom in

hvaležnostjo seveda):

»Hvala, pojdi in lepo se imej kje drugje in ne pri meni!«

✉ Aleksandra Povhe

Do uspeha s 7 P-ji motivacije

Kaj je uspeh? Uspeh pomeni, da uresničiš cilje, ki si si jih zadal. Uspeh je tudi motivator, ki ljudem daje polet: »Ne podcenjujte uspehov, kajti prav ti so tisti, ki ljudi motivirajo,« poudarjajo izkušeni voditelji. Kateri so še dejavniki, ki vplivajo na motivacijo? ŠIK jih je poimenoval 7 P-jev motivacije.

Poslanstvo in pripadnost skupnemu cilju

»Kaj pa vi delate?« so obiskovalci vprašali čistilko v NASA centru. »Z mano gredo ljudje na Luno,« jim je odgovorila. Osupli obiskovalci so ugotovili, da se preprosta snažilka zaveda, da je tudi njen prispevek k poletom posadk na Luno pomemben: prašni delci lahko vplivajo na naprave in povzročijo nezgodo. Njena naloga torej ni čiščenje prahu, ona je del poslanstva. Enako in skupno z vsemi sodelavci v NASA centru. In to velja za vsakega med nami: če smo del skupnega poslanstva in uresničevanja cilja, v katerega verjamemo, nam to daje pogon, energijo, zavzetost. Ne opravljamo le nalog, ki so zapisane, temveč razmišljamo in se zavedamo, na kaj naše delo vpliva.



Pozitivnost: dvakrat višji rezultati!

V raziskavi o vplivu pozitivnih povratnih informacij na uspešnost učenja so igralce bowlinga razdelili v dve ekipi. Polovici ekipe so pokazali le del posnetka, na katerem so igrali izvrstno. Drugi polovici pa so zavrteli le posnetke, na katerih so bili vidni njihovi spodrsnjaji. Kaj menite, katera skupina je napredovala hitreje? Odgovor: s kar dvakrat višjo dinamiko je napredovala skupina, ki si je ogledala samo dobre posnetke. Res je, da se iz napak učimo, a vizualizacija uspeha nam pomaga, da verjamemo, da zmoremo (več). Vrhunski športniki se na tekme pripravljajo prav tako, da v mislih vizualizirajo izvrsten nastop in zmago.

Pohvala dela čudeže

»Lepo je delati s teboj,« sem rekla ob zaključku pogovora s kolegico. Prek telefona sem začutila, kako sem jo presenetila in osrečila s tem stavkom. »Ali res tako misliš? To mi je rekel tudi strokovnjak, s katerim sva prejšnji mesec pripravljala članek,« je bil njen odziv. »Potem je že nekaj na tem, vidiš ...« Zatorej: pohvalite in s pohvalo spodbujajte sebe in kolege. Dobre stvari prevečkrat vzamemo za samoumevne. Opozorjanje za to, kar je dobro, naj postane del vsakdanjika. Saj veste: slabe stvari poskrbijo same zase, naša naloga pa naj postane, da negujemo in opozarjamo na tisto, kar je dobro.

Priložnosti ustvarjajo ponos

Samo Kupljen, direktor Bauhauusa, vztraja, da njegovi sodelavci na najvišjih vodilnih mestih dopustujejo brez službenega telefona. Ker »... če si pravi vodja, stvari tečejo tudi, ko te ni. Pravi vodja vedno gradi svoje naslednike in njegova odsotnost je priložnost, da se izkažejo.« Iz tega razberemo, da je pomembno, da sodelavcem dajemo priložnosti. Da poskusijo nekaj novega, da ugotovijo, da znajo in zmorejo. Morda pri tem dobijo izkušnjo, naredijo kakšno napako, a te so sestavni del učenja in napredka. In zelo verjetno je, da ima tisti, ki mu damo priložnost, nove ideje, kako izvesti posamezen postopek in lahko pomembno prispeva k izboljšavam in učinkovitosti. Dajanje priložnosti in s tem zaupanja: »Zmoreš, uspelo ti bo,« je motivacijsko gorivo!

Povratne informacije so hrana

»Dajajte povratne informacije, te so hrana ustvarjalnih ljudi,« na svojih predavanjih poudarja nekdanja urednica Newsweeka **Dorothy Callins**. Velja tudi za vsakdanja delovna okolja: sodelavec, ki ste mu zaupali nalogo, želi vedeti, kako dobro jo je opravil. Je izpolnil vaša pričakovanja? Bi lahko naredil bolje? Vodja, ki daje le naloge, brez povratnih informacij, opravi le polovico svojega dela. Kot bi trener dajal le vaje za trening, brez razlage, kaj športnik z njimi dosega in zakaj so pomembne. S tem vaje osmisli in dajanje smisla šteje za eno pomembnih nalog vodje, za sodelavce pa je dejavnik motivacije – pride do preklopa: »Vredno je. Vem, zakaj to delam.« Večina med nami se želi razvijati, rasti, biti vedno boljši. In povratne informacije so pri tem katalizator učenja. »Eva, tole si naredila hitro, bravo za to. Kjer je prostor za napredek: morda lahko svoje besede prihodnjič zapišeš še nekoliko bolj osebno; saj veš – na drugi strani je človek, ki ima morda slab dan, pa je tvoje sporočilo priložnost, da ga spraviš v boljše razpoloženje ...«

Prijaznost in posluš za potrebe bližnjih

Sanja se mi ni oglasila, morava pa uskladiti urnik delavnice. Lahko se jezim, lahko pa pomislim: kaj je razlog, da se mi ne oglasi. »Hm, ali mi ni omenila, da bo imela ta teden velik dogodek? Najbrž ima ogromno dela z njim.« Počakam in čez čas, resda pozno, se mi Sanja javi:

»Oprostite, tako živahno je bilo, nisem se ti mogla oglašiti.« »Nič zato, bova pa zdaj malo pohiteli in poenostavili,« ji odvrnem. In polni elana se potopiva v pripravo delavnice. Nerganje, da zamuja, da bi se morali pripravljati bistveno prej k uspehu najine delavnice ne bi pomagalo prav nič! Saj obe veva, da bi bilo tako bolje, a če ne gre, pač ne gre. Drugič pa bo najina delavnica razlog, da bo kaj drugega narejeno v krajšem času ali kasneje. Ali veste, zakaj vam je uspelo?« je pred leti Petro Matos, pobudnico akcije Očistimo Slovenijo v enem dnevu vprašal eden od udeležencev konference. »Ker smo imeli skupno vizijo ...« je odgovor ponudila Petra. A imel je svoje pojasnilo: »Uspelo vam je, ker ste prijazni.«

Podpornik – nadzornik

Za spremembo potrebujemo motivacijo, kajne? Kaj mislite o tem, da je za spremembo, ki jo vi uresničite, nagrajen vaš znanec ali sodelavec? Preučevanje spodbujanja telesne aktivnosti prebivalcev je prineslo ugotovitev, da nagrajevanje tistega, ki je zadolžen, da bo nekdo drug telesno aktiven, daje bistveno boljše učinke kot nagrajevanje posameznika samega: v povprečju so bili ljudje v takšni shemi kar štirikrat bolj aktivni! Raziskovalci so nadalje s teoretičnim modelom odnosov pokazali, da je spreminjanje navad vsaj dvakrat bolj uspešno, če ne nagrajujemo neposredno posameznikov, ki spremenijo navade, ampak njihove znance, ki dobijo nalogo, da vplivajo na svoje prijatelje.

Vir: Revija ŠIK



Immeuble art nouveau - Riga

Baltske države

V tej in naslednjih treh številkah Utripa se bom posvetil trem Baltskim državam: Litvi, Latviji in Estoniji. Če teh držav ne ločite najbolje med seboj, niste v manjšini. Po moji kratki raziskavi med službeno malico je »potrjeno«, da trije od štirih ETI-jevcev z veliko žlico pomešajo že osnovne podatke o teh državah. Toda pogledimo, kaj je tem državam skupnega. Najprej poimenovanje. Ko rečemo Baltске države, praviloma mislimo točno na te tri države, čeprav ob Baltiku ležijo še mnoge druge, npr. Finska, Švedska, Poljska. Skupen jim je tudi del zgodovine in sedanje članstvo v Evropski uniji.

Vse tri države so si izborile samostojnost v letih od 1918 do 1920. Potem ko je v bližnjem Sankt Peterburgu novembra leta 1917 izbruhnila oktobrska revolucija, so nacionalistična gibanja v vseh treh državah že zgodaj leta 1918 razglasila neodvisne države, torej neodvisnost nastajajoče Sovjetske zveze. Ko se je sovjetska armada pod nemškim pritiskom umikala, se je pokazala nevarnost, da bi nemška manjšina v povezavi z ostanki plemstva na tem ozemlju ustanovila germansko državo. Prebivalci so se množično odzvali na mobilizacijo in do leta 1920 so vlade vseh treh držav prevzele dejanski nadzor nad ozemljem. Tako zahodne države kot tudi Sovjetska zveza so nove države tudi uradno priznale.

Čeprav občasno politično nestabilne so te tri države v naslednjih dveh desetletjih doživele razcvet. Privlačile so zahodni kapital in postale središče trgovine in kulture.

Skupna usoda jih je močno udarila že leta 1939. V tajnem sporazumu med Hitlerjevo Nemčijo in Sovjetsko zvezo je bila načrtovana razdelitev države Poljske. Postranska žrtev so bile Baltске države. Sovjetska zveza si jih je ob napadu na Poljsko najprej vojaško podredila, naslednje leto pa jih je tudi priključila ter se s terorjem in množičnimi deportacijami maščevala za dogodke iz let od 1918 do 1920. Del mednarodne skupnosti okupacije nikoli ni priznal. V ZDA so tako še trideset let po končani drugi svetovni vojni obstajala diplomatska predstavništva izgnanih vlad neobstoječih Baltskih držav.

A vrnimo se v štirideseta leta prejšnjega stoletja. Leta 1940 je torej Sovjetska zveza enostransko priključila Litvo, Latvijo in Estonijo ter jih preoblikovala v tri zvezne socialistične republike. Junija 1941 je Hitler nepričakovano napadel Sovjetsko zvezo. Simpatije večjega dela prebivalstva so bile na strani Nemčije. Ustanovljene so bile začasne vlade, ki so pod okriljem nemške zasedbe upale na obnovitev samostojnosti, kar pa se seveda ni uresničilo. Leta med drugo vojno so bila težka v vseh



pogledih. Prebivalstvo je spoznalo teror nemškega okupatorja, vrstile so se deportacije Židov. Nastale so partizanske enote, ločene na tiste s sovjetskim ozadjem in tiste, ki so upale na obnovitev demokracije in samostojnosti. Tudi Nemci so ustanovili vojaške formacije, sestavljene iz domačega prebivalstva, in jih podredili enotam SS. Prav ob mojem letošnjem obisku Estonije je radijska postaja ruske manjšine z ogorčenjem poročala o paradi veteranov ene izmed teh vojaških enot.

Z napredovanjem Rdeče armade in koncem svetovne vojne je bilo vzpostavljeno predvojno stanje. Obnovljene so bile zvezne socialistične republike, Stalin je povečal pritisk na nasprotnike in namišljene nasprotnike režima. Podtalni in partizanski upor proti sovjetom pa je tlel celo do sredine petdesetih let. Oblast je v teh republikah nastanila močne vojaške sile, a hkrati v nekaterih regijah (npr. Riga in okolica) osnovala močno elektrotehnično in elektronsko industrijo ter industrijo prevoznih sredstev. Leta 1980 je mesto Tallinn gostilo jadralne regate na 22. olimpijskih igrah moderne dobe.

Leta 1990, petdeset let po prvi sovjetski okupaciji, so nacionalna politična gibanja izkoristila slabosti Sovjetske zveze in razglasila suverenost in neodvisnost vseh treh držav. O tem več v prihodnjih treh prispevkih, ko bom predstavil sodobnost vsake izmed Baltskih držav.

Prihodnjič: Naslednica srednjeveške velesile – Litva
Viri: Nemška in angleška spletna enciklopedija Wikipedia, turistični vodniki

Slike: Lastni posnetki in Wikipedia

✉ Jani Braune



nastopajoči učenci POŠ Vače

22. Vaški dan ter preše na širšem območju KS Vače

Članice Društva žena in deklet Vače so se v nedeljo, 24. avgusta 2014, v sodelovanju z Gasilskim društvom Vače, Družinskim gledališčem Kolenc, Gledališčem GEOSS, Moškim pevskim zborom GEOSS, KS Vače, Društvom za razvoj Slivne, vrtcem Sonček Vače in OŠ Vače znova zelo uspešno predstavile na 22. Vaškem dnevu z naslovom Če je dobra preša, žeja opeša. Vreme ni bilo najbolj obe-

tavno, bilo je precej značilno za Vaški dan, prireditvev pa je bila že v dopoldanskih urah, predvsem pa popoldne spet zelo dobro obiskana.

Letos so se članice Društva žena in deklet Vače lotile raziskovanja delčka kulturne dediščine, ki je eden izmed biserov naše arhitekturne dediščine: to so bile stiskalnice oz. preše. Pod okriljem Družinskega gledališča Kolenc je na ta dan

izšla etnološka publikacija Če je dobra preša, žeja opeša. Publikacija je v celoti posvečena prešam, kolikor jih je še na območju KS Vače, predstavlja pa tudi njihovo vlogo in razširjenost v preteklosti, tipe preš na našem območju in njihovo trenutno stanje.

Na 22. Vaškem dnevu smo tako estetsko kot gurmansko občudovali tudi čudovito kulinarčno razstavo, ki je bila odprta že od 9. ure dopoldne. Lahko smo občudovali in poskušali domače jedi, ki so bile na voljo. Učenci OŠ Vače so prispevali likovno predstavitev raznolikosti domačih preš, v dvorani OŠ Vače pa so svoje risbice razstavljali tudi otroci iz Vrta Sonček. Svoja dela in večine so na ta dan razstavljale in prikazovale tudi pridne in sposobne rokodelke s širšega območja Vač.

Uradni program je s kratkim nagovorom, v katerem je izrazila veselje in hvaležnost za uspešno sodelovanje tako z občino Litija kot z vsemi organizacijami in društvi v Krajevni skupnosti Vače, Zvezo kmetov Slovenije in dr. Vitom Hazlerjem, začela predsednica Društva žena in deklet Vače, Majda Rebolj. Nekaj pozdravnih besed sta prireditvi namenila tudi predsednik KS Vače, Aleš Šinkovec, in župan Občine



kulinarične dobrote

Litija, Franci Rokavec. Oba sta pohvalila prizadevanje Društva žena in deklet Vače tako za ohranitev kulturne dediščine na Vačah kot za prijateljstvo in sodelovanje med organizacijami in društvi v krajevni skupnosti.

Otroci iz Vrtca Sonček so nam v kulturnem programu, ki je sledil, s svojo recitacijo o hruški prisrčno pokazali, kaj sodi k preši.

Čeprav so bile še počitnice, so nas s kratkim prizorom, kako je nastal vaški vodnjak, razveselili učenci POŠ Vače, ki so člani gledališke skupine Sove iz OŠ Gradec. Igrico so izvedli pod vodstvom mentorice, ge. Sande Krnc, za glasbeno spremljavo pri predstavi pa sta poskrbela harmonikarja Jan Mrva in Juš Dolničar, ki je čisto pred kratkim že pogumno nastopil tudi pri mladih talentih.

Z razstavo slik z motivi vaških preš so 22. Vaški dan oplemenitili tudi slikarji iz Litije, člani Društva Lila. Slikarsko Društvo Lila iz Litije s platni svojih članov prenaša navdušenost nad življenjem in kulturno dediščino, ki jo bomo tudi zaradi njihovega poslanstva bolj predano nosili v sebi. Nekaj svojih vtisov in razmišljanj ob 22. Vaškem dnevu je prisotnim namenila tudi predsednica Zveze kmetič Slovenije, ga. Irena Ule, ki delo Društva žena in deklet Vače z navdušenostjo in zavzeto podporo spremlja že vrsto let.

Dr. Vito Hazler je v svojem govoru tudi le-



obiskovalci pod šotorom

tos izrazil mnenje, da se strokovna odličnost vseh sestavin Vaškega dne vse bolj krepi. Prav tako je znova poudaril pomen ohranjanja kulturne dediščine na način, kot se ga lotevajo članice Društva žena in deklet Vače, in toplo priporočil brošuro o prešah, ki je na ta dan izšla, da bomo do enega svojih biserov dediščine ohranili spoštljiv odnos in ljubezen, o njem pa tudi čim več znanja.

V umetniškem delu programa so sodelovali: z zanimivo pevsko točko šolariki in na tem dnevu že veteranki, Meta in Nika Trdin, z lepo zapetimi pesmimi pa sta razveselila tudi glasbenica Stina Strehar in Moški pevski zbor GEOSS, KUD Lipa Vače. 22. Vaški dan sta obiskali tudi va-

ški klepetulji iz Družinskega gledališča Kolenc, ki sta poskusili povezati dobre in zdrave nauke naših dedkov in babic z modo, ki naj nam bi jo vsiljeval novi čas. Ves dan je bilo poskrbljeno za odlično hrano, živahne melodije, ob katerih so se veseli plesalci vrteli do poznih ur, pa je igral ansambel Toneta Rusa. Velika ljubezen, vztrajnost in prizadevanje, ki so ga v pripravo skupaj s svojo predsednico, Majdo Rebolj, vložili članice Društva žena in deklet Vače in drugi sodelujoči, so bili s tem najboljše poplačani. Iskrena hvala prav vsem, ki ste nam pomagali prirediti tako čudovit praznik Vač!

✍ Anka Kolenc

ETI

Memento mori

V spomin



V mesecu januarju nas je nepričakovano in mnogo prezgodaj zapustil naš sodelavec, predvsem pa dober in iskren prijatelj Vili Strmljan. Leta 1995 se je zaposlil v oddelku montaže EI, že po nekaj mesecih pa je prišel kot vzdrževalec v oddelek kovinskih izdelkov, kjer je bil skoraj devetnajst let.

Poznali smo ga kot pridnega in vestnega sodelavca, ki nam je z svojo iskrivo hudomušnostjo velikokrat polepšal naš delovni vsakdan. Rad se je udeležil naših tradicionalnih piknikov, kjer smo skupaj razdrli kakšno veselo, velikokrat prav na njegov račun. Prav ob pomanjkanju njegovega iskrivega veselja in pozitivne zagnanosti smo spoznali, da se je v Vilijevo telo prikradla bolezen, ki je bila na koncu močnejša od njega in je ni več zmožal premagati!

Kot smo slišali v govoru, ko smo se na Vačah poslavljali od njega:

»Odrpta noč in dan so groba vrata, al dneva ne pove nobena pratka!«

Ne, ni nam dano razumeti, zakaj se nekatere poti tako kratke. Vendar se ne končajo, če ostane človek v naših spominih. Vili, ti v naših brez dvoma boš!

✍ Sodelavci kovinskih polizdelkov

Od avgusta do septembra 2014 so se upokojili ...



Alenka DRNOVŠEK
ETI PROPLAST, kompletirka
31 let, 11 mesecev delovne
dobe v ETI-ju



Franc ZOBANIK
ETI PROPLAST, Montaža
Kamnik, kompletirec
40 let delovne dobe
v ETI-ju



France HRIBAR
ETI, Orodjarna Kamnik,
orodjar
40 let pokojninske dobe,
od tega 16 let, 9 mesecev v
ETI-ju



Jožica KURNIK
ETI, Montaža Kamnik,
kompletirka
39 let delovne dobe,
od tega 35 let v ETI-ju



Senja ATIČ
ETI PROPLAST, kompletirka
36 let, 4 mesece
pokojninske dobe,
od tega 35 let, 4 mesece
delovne dobe
v ETI-ju



Munirka SKENDEROVIČ
ETI, Steatit Kamnik, pakirka
34 let delovne dobe,
od tega 33 let, 8 mesecev
v ETI-ju

✍ Marinka Kovač

Zlatko Marinović
ETI PROPLAST,
orodjar,
40 let delovne dobe v ETI-ju

NAGRADNA KRIŽANKA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	5	2	2	10	11	3
11	7	3	2	10	12	6	5	13	14	8	15	11	10	11
3	SPODBUDA	NASPROTJE KONVERTIBILNOSTI	DVELETNA DOBA ZA IZVRŠITEV ČESA	IRIDIJ	ČUT ZA VONJ	MALIK	PRESTOPEK	SEČNA CEV, SEČNICA	REKA SKOZI AMSTERDAM	OBLIKA RAZCVETJA	PONAVLJALNI GLAGOL	JUTRANJA SVETLOBA	STAROGRŠKI BASNOPISEK	MAJHNA DEKLICA
PRETIRANO POUČAR, VLOGE POSAMEZNIKA								10						
ŽIVČNA KOŽNA BOLEZEN													9	
DRŽAVNIK DWIGHT EISENHOWER				ŽOLČNA TOLŠČA										
KRAJ NAD VIPAVSKO DOLINO				BRKATA SLADKOVOD. RIBA	NEM. FILOZOF IN PEDAGOG (THEODOR)		15				PUBLICISTKA ŠUKLJE PISATELJ. MALENŠEK			
IT. PEVKA TADDIO					VELIKO REŠETO	LOŠČILO, POMADA					7	OSNOVNA MERA	VESELO POPIVANJE, ZABAVANJE V DRUŽBI	GESLO JE NA POLJIH S ŠTEVILKAMI
TVOREC, PISATELJ		1				TALJENJE CRKOVINA, MRHOVINA								OTRPLJOST
RIVAL							BREZALK. PIJAČA	PRITOK DONAVE V ROMUNIJI	AM. IGRALC (SAL) ŽELJKO JERKOV					
RIMSKA BOGINJA JEZE				VZTRAJNOST NAČIN UM. IZRAŽANJA									12	
VITO TAUFER			VREČA (LJUDSKO) PRISTAŠ DADAIZMA	4							KURIR, ODPOSLANEC	KATRAN NAŠA PESNICA (MAJDA)		
VERDIJEVA OPERA	3				KOS SUKANCA KRALJICA PRI SAHU				INDIJ. BOJ. TROFEJA MORSKI RAK					
ISTA ŠTEVILKA POMENI ISTO ČRKO	TOLOVAJ. RAZBOJNIK PRILETEN MOŠKI							VNETJE KOŽE, ERIZIPEL AMBIENT				JURE NATEK OKRAŠEN VHOD		
BOS. PISATELJ IN SCENARIST (ABDULAH)							LOČILO DUŠEVNO MIREN ČLOVEK					14		
SPODNJA PLOŠKEV PROSTORA, POD		2		KRINKA OTOK V JADRANU							IGRALKA KACJAN	EDEN OD STARŠEV, ATA		
DUŠA (LATIN.)						POTOPISEK KRIŽNAR KOZEL (NAREČNO)						EVROPSKI VELETOK STAR SLOVAN		6
VODNE KAPLJICE ZARADI OHLAJEV.	8				VRSTA TKANINE ALBERT EINSTEIN									
LIJAKAST IZLIV REKE									META-MORFNA KAMNINA	13				
CHARLES TRENET			PODOLGOVATA LES. POSODA ZA MESENJE				11		USAIN BOLT ALI PRIMOŽ KOZMUS				5	

Vaši podatki: _____

V naše uredništvo je prispelo **150 izpolnjenih gesel**, pravilno geslo se je glasilo: **»KADAR SE VOLJA STRINJA SO NOGE LAHKE«**.

Računalniški žreb je določil, da nagrade prejmejo naslednji reševalci:

- 1. nagrada: Ramo Imširovič (kuhinja):** 7-dnevno bivanje v počitniškem objektu ETI v prostem terminu
- 2. nagrada: Tinka Mitrovič (JM Trbovlje):** pasna torbica ETI
- 3. nagrada: Darja Kuder (RS):** USB ključ ETI
- 4. nagrada: Veronika Smrekar (OEI):** čokolada ETI
- 5. nagrada: Leon Grošelj (Izlake 8, 1411 IZLAKE):** majica ETI

Vsem nagrajencem čestitke, ostalim tolažba za več sreče pri žrebu prihodnjic.

Za koriščenje prve nagrade se dogovorite z Matejo Gerečnik (int. št. 219), praktične nagrade pa vas čakajo v prostorih marketinga. Rešitve tokratne križanke pošljite na e-naslov: sabina.pesec@eti.si ali v fizični obliki v kadrovsko službo, najkasneje do 1.12. 2014.