

Pomlad je letni čas, ko se poveča motivacija za udejanjanje (novoletnih) zaobljub. Pogosto so med njimi posvečanje pozornosti zdravju. Najmanj, kar lahko storimo, je zmanjšanje razvad, pitje vode in preživljanje prostega časa v naravi. Že sprehod po gozdnih poteh nam pomaga umiriti, ali celo urediti misli. Zdravje pa ni vedno samo fizičnega pomena, pač pa predvsem duhovnega. Saj veste: "zdrav duh v zdravem telesu." Naj vas pomladanska utrujenost ne odvrne od tega.

rebeka.lah@elan.si



SMUČARSKI DAN ZA OTROKE Z URŠKO HROVAT

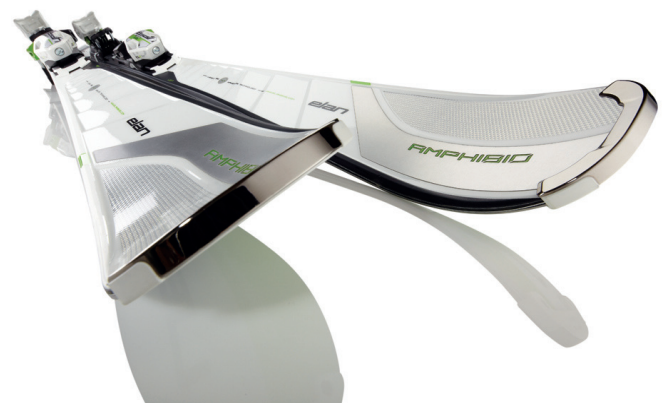
Elan je v sodelovanju s Smučarsko šolo Urške Hrovat sredi marca na smučarski dan v Kranjsko Goro peljal 50 otrok. Na smučišču so se otroci zaposlenih v Elanu in šolarji Podružnične šole iz Begunj na Gorenjskem učili prvih zavojev na snegu, tisti boljši pa so napredovali v svojem znanju. Dan se je za otroke stare med 5 in 12 letom starosti začel v Begunjah, od koder so se z avtobusom odpeljali proti Kranjski Gori. Sledil je smučarski tečaj z Urško Hrovat, znano smučarko iz tekmovalnih strmin. Da pa se smučarski dan ni zaključil na snegu, so se ustavili še v restavraciji Ej'ga, pri Alenki Dovžan, na kosilu, in si ogledali tudi njeno tekmovalno pot.

Kljub toplim vremenskim razmeram in slabšim snežnim pogojem je bil dan za otroke nepozaben. Veselje in zadovoljstvo otrok je bilo nepopisno. V Elanu smo s tem naredili veselje otrokom zaposlenih ter tistim iz lokalnega okolja, kar štejemo med naše osnovne aktivnosti družbene odgovornosti.



AMPHIBIO 14 ŠE NAPREJ ZBIRA NAGRADE

Elan znova postavlja nove mejnike na področju oblikovanja. Smuči Amphibio WaveFlex 14 Fusion, oblikovane v sodelovanju s priznanim Porsche Design Studiem, so prejele nagrado Red Dot v kategoriji produktne oblikovanja. To je že četrtič zapored, da je Elan osvojil najbolj prestižno oblikovalsko nagrado na svetu. Amphibio, ki je bil nagrajen že drugo leto zapored, je poleg Red Dot nagrade letos osvojil še Universal Design Award, Plus X Award in nagrado Skiing magazina, kar pomeni, da je Amphibio največkrat nagrajena smučka v smučarski industriji. Dokaz, da v Elanu stremimo k ustvarjanju izjemnih produktov, tako na področju oblikovanja, kot tudi inovacij. In to bo naša pot tudi v prihodnje.



KORISTNI PREDLOGI V NAVTIČNI DIVIZIJI, DIVIZIJI VETRNE ENERGIJE IN OEM POSLOV

Tim za ocenjevanje koristnih predlogov je v začetku meseca aprila zaključil z obravnavo predlogov v navtični diviziji. Vsi obravnavani predlogi so objavljeni na oglasni deski pri vratarju. Avtorji predlogov bodo naknadno obveščeni o odločitvi tima za inovacije o višini nagrad. V primeru pritožbe avtorja bo njegov predlog ponovno obravnavan.

Koristne predloge v navtični diviziji smo ločili v Navtiko-plovila in Vetrno energijo. V Navtiki` je bil najbolj ustvarjalen Rozman Peter, 13 predlogov, v `Vetrni energiji` pa Černič Dejan, 5 predlogov.

V tabeli je prikaz obravnavanih koristnih predlogov v obdobju od 29. 9. 2010 do 29. 3. 2012. Vsak koristen predlog iz akcije "Vsak dober predlog šteje", ki je bila v januarju in februarju 2012, je nagrajen z najmanj 15€ bruto.

	NAVTIKA (plovila)	VETERNA ENERGIJA	NAVTIČNA DIVIZIJA SKUPAJ
skupno število sodelajočih	11 avtorjev	9 avtorjev	20 avtorjev
obravnavani predlogi	41 predlogov	14 predlogov	55 predlogov
nagrajeni predlogi (v oklepaju je število nagrajenih predlogov iz akcije januar-februar 2012)	28 predlogov (12 predlogov)	12 predlogov (12 predlogov)	40 predlogov (24 predlogov)
bodo obravnavani na prihodnjih obravnavah	2 predloga	1 predlog	3 predlogi
število nagrajenih avtorjev	10 avtorjev	8 avtorjev	18 avtorjev
vrednost nagrajenih koristnih predlogov	1000,48€	300€	1300,48€

Število nagrajenih predlogov po službah je prikazano v spodnji tabeli:

	NAVTIKA (plovila)	VETRNA ENERGIJA	NAVTIČNA DIVIZIJA SKUPAJ
proizvodnja	24 predlogov	11 predlogov	35 predlogov
nabava	2 predloga		2 predloga
energetika-komunala	2 predloga	1 predlog	3 predlogi

Smiselno bi bilo akcijo "Vsak dober predlog šteje" ponoviti večkrat letno, s tem bi se zagotovo povečalo število koristnih predlogov. Vsem predlagateljem se zahvaljujemo za sodelovanje in vas pozivamo, da nam še naprej pošiljate svoje predloge.

Ivan Utroša

RAZPIS ZA NAJ IZDELEK IZ ODPADNIH SMUČI

Ste kreativni? Si lahko zamislite izdelek, ki bi ga lahko izdelali iz odpadnih Elanovih smučí? Pošljite nam skico, sliko, karkoli, iz česar bi zamišljeni izdelek lahko prepoznali in bi nam bila osnova za izdelavo prototipa.

Promocija blagovne znamke predvsem v trgovinah in na smučiščih je ključna in zato potrebujemo kreativnost naših zaposlenih. Najboljše 3 bomo nagrajili z izdelavo prototipa.

Predloge sprejemamo v marketingu (1. nadstropje, int. 269) do 1. junija 2012. Predlogi bodo simbolično nagrajeni.



Primerek stola, ki ga so ga naredili v ZDA



VELIKAN NA VITRANCU

Letošnji Pokal Vitranc ni bil samo v znamenju najboljših smučarjev sveta v levih in desnih zavojih, pač pa tudi v znamenju najboljše tehnologije na svetu, ki je ravno tako leva in desna. Na zadnji stranici VIP tribune je bil obešen rekordno velik pano dimenzij 17 m x 9 m, mimo katerega ni mogel prav noben obiskovalec obeh tekem. S tem smo naslovili kupce smuči Amphibio, veliko pa jih je že nestrpno čakalo, da zaživi tehnologija Amphibio tudi med vratici, da bodo Elanovi tekmovalci tudi z njeno pomočjo zmagovali na tekmah najvišjega ranga.



ELANOVA TRGOVINA V ELITNEM LEVIJU

Odprtje Elanove trgovine na elitni lokaciji v Leviju, ki je najbolj modeno smučarsko središče na Finskem in gosti vsako leto prvo tekmo svetovnega pokala v slalomu za moške in ženske, je bilo zelo živahno. Organizirali so vrsto nagradnih iger, veliko zanimanja pa je požel tudi predelan star gasilski tovornjak, ki ima v zadnjem delu savno na strehi pa masažno kopel. Zelo atraktivna promocija, ki bo prihodnje leto na finskih smučiščih. Morda ga povabimo tudi v Slovenijo. Izkupiček prodajne akcije pa je bil prav tako spodbuden in dobra popotnica za prihodnjo sezono.



PETER PREVC V PLANICI PODPISOVAL ZA OBOŽEVALCE



Elan je bil aktivno prisoten tudi na letošnji tekmi za svetovni pokal v smučarskih poletih. Čeprav veliki zvezdnik tekme ni zmagal na Elanovih smučeh, pa je bil največji zvezdnik v VIP šotoru Peter Prevc, ki je v Elanovem kotičku, pod taktirko Tonija Justina, vodja tekmovalne službe za nordijske discipline, podpisoval plakate in kartice za navdušene oboževalce.



ELAN NA KARNIČARJEVEM TEKMOVANJU SKIVENTURE

Na velikonočni ponedeljek je nad Ledinami na Jezerskem v organizaciji gorniškega centra Dava Karničara potekal že četrti Skiventure – tekmovanje v turnem smučanju. Narava je tokrat pomagala z na novo zapadlim snegom ter nizkim temperaturam in tako pričarala pravo zimsko idilo. 55 udeleženk in udeležencev je na tekmovanju prehodilo in presmučalo preko 1000 m višinske razlike. V gorniškem centru Dava Karničarja, kjer je kasneje potekalo druženje in podelitev praktičnih nagrad, je Elan predstavil tudi novo kolekcijo turnih smučič, kar je bil za udeležence več kot primeren trenutek. Najbolj zagreti so bili o novih tehnologijah na turnih smučeh tudi ustrezno podučeni. "Z velikim veseljem sporočam, da je tokratni turno smučarski praznik čudovito uspel. Našli smo celo zimo pričakovani pršič. Vsi udeleženci so se zadovoljivrnili v dolino. Skratka bilo je super!" je dogodek komentiral Davo Karničar.



DAVO KARNIČAR NA OLIMPU



Gora Olimp, mitično bivališče starih grških bogov, je od 11. do 14. aprila gostila Dava Karničarja. Alpinistični podvig se je začel na jugozahodni strani gore, od koder so se alpinisti, z Davom na čelu, povzpeli na najvišji vrh Mytkas (2918m). Dolg dan so zaključili v gorski koči Christos Kakkalos na Mousse Plateau (2628m). Po prvem dnevu, ki je bil v znamenju vzpona na goro, so Davo in grški alpinisti uživali v smučarskih spustih. Tretji dan pa je bil v znamenju velikega spusta skozi kuloar Gavos in borov gozd na severovzhodno stran gore, v bližino Egejskega morja. Po smučarskih dnevih na gori, je v mestu Kalabaka, ob številni množici, Davo predstavil svoj film Skiing 7 Summits. Grška ekspedicija je bila filmski projekt dveh grških režiserjev, ki bosta podvig na goro Olimp predstavila v filmu May the Gods ski with you, ki bo izšel to poletje. Film bo ena izmed glavnih promocij ob praznovanju 100-letnice prvega vzpona na goro Olimp. Prisostvovanje Dava Karničarja pri tem projektu daje filmu veliko pomembnost in dviga zanimanje za alpinizem v Grčiji.

ELAN TBT RAILBATTLE V LAAXU

Elanovo distribucijsko podjetje na Nizozemskem je z blagovno znamko Elan kot glavni sponzor sodelovalo na dogodku Elan TBT Railbattle, v okviru nizozemskega državnega prvenstva v Laaxu. Gre za smučarsko tekmovanje v snežnem parku, kjer tekmovalci navdušujejo z izvajanjem trikov na ovirah in ograjah. Po trenutnem navdihu so priredili še Big Air Battle, kjer je bil v žiriji tudi Rok Dokl, produktni vodja v Elanu. Sodelovanje na takšnem dogodku je bilo za nizozemski trg velikega pomena, predvsem v promocijskem smislu prepoznavanja blagovne znamke in tehnologije TBT, saj sta bili zelo pozitivno sprejeti.



ELAN NA SVETOVNEM SPLETU

Elan svojo podobo ter proizvode na spletu predstavlja na več spletnih straneh. Poleg glavnih spletnih strani: korporativne (www.elansports.com), navtične (www.sail.elan-yachts.com) in smučarske (www.elanskis.com) ima smučarski oddelek še dve podstrani. Prva podstran predstavlja našega paradnega konja - serijo smučí Amphibio, druga pa koncept W Studio, ki se osredotoča na žensko kolekcijo smučí in tim deklet, ki to linijo razvijajo. Da v panogi podjetje ostane med najboljšimi, potrebuje biti stran vedno na novo tehnološko izpopolnjena (nove verzije, verzije za dlančnike, tablice, telefone). In ravno W Studio podstran je prva spletna stran, ki je bila prilagojena tudi za mobilne telefone in tablične računalnike. Razvilo jo je podjetje Webshocker, ki že nekaj let sodeluje z našim podjetjem. Njihova kreativnost se je že večkrat potrdila pri prejetju nagrad. Tudi za to mobilno verzijo spletne strani W Studio so bili prepoznani s strani strokovnjakov na portalu FWA, ki so naši strani dodelili nagrado "Mobile site of the day".



Elan pa svojo podobo predstavlja tudi na treh socialnih omrežjih. Facebook je za podjetja odlično orodje za širjenje svojega imena, saj omogoča bolj osebni pristop do zvestih in potencialnih strank ter navdušencev blagovne znamke. Dnevno lahko na našem profilu vidite zanimive, aktualne novice, podkrepljene s slikami in videi. Občasno pa lahko tudi zasledite kakšno nagradno igro, kjer se lahko potegujete za lepe nagrade. Poleg Facebook profila nas s foto in video vsebinami lahko zasledite tudi na profilih Twitter in Youtube.

Pridružite se Elanu tudi vi na:

Facebooku <http://www.facebook.com/elan.skis>

Twitterju http://twitter.com/Elan_Skis

Youtubu <http://www.youtube.com/elansports>

INTRANET V NOVI PODOBI

Kot ste verjetno že opazili je Elanova interna spletna stran dobila novo, svetlejšo podobo. Sam izgled podpira načelo preglednosti strani in se prilagaja najnovejši celostni grafični podobi blagovne znamke Elan. Vsebinsko se portal ni spremenil, tako da vsebine še vedno lahko najdete tam, kjer ste jih do sedaj. Prav tako še vedno lahko objavljate novice po istem postopku, katerega ste vajeni.

OSNOVNI MENI

- > Domov
- > Elan Skupina
- > Elan, d.o.o.
- > Elan Marine, d.o.o.
- > Elan Inventa, d.o.o.
- > Kadrovska služba
- > Finančna služba
- > Sindikat Elan
- > IT Elan
- > Aktualno
- > Reg. del. časa
- > Interni telefonski imenik
- > Sodexo
- > e-pošta
- > Zemljevid strani



Sindikalni izlet 2012

Novice - Sindikat Elan
Tuesday, 03. April 2012

MOGOČNI VRHOVI DOLOMITOV – ITALIJA

Bo v soboto 2.6.2012 z odhodom izpred Elan-a ob 6. uri zjutraj

Udeleženci izleta se prijavite Dušan Ferjan (tel.170) do vključno točka 17.4.2012. oz pri svojih sindikalnih predstavnikih!!!
Lastna udeležba je 10€.

Ob prijavi obvezno povejte, če se boste udeležili vzpona z gondolo na goro Tofano! (se moramo predčasno dogovoriti zaradi cene – seveda ob primernem vremenu)

VEČ: [Sindikalni_izlet_dolomiti_2012 =>](#)

Obvestilo - potrjevanje kreditne dokumentacije

Novice - Kadrovska služba
Monday, 02. April 2012

OBVESTILO

OBVESTILO-potrjevanje kreditne dokumentacije

Zakoni o izvežih in zavarovanju v zvezi s turističnimi in letalskimi turisti in v zvezi s kletni omrežji

iskanje...

NOVICE RSS

A feed could not be found at
<http://www.ess.gov.si/slo/iskanje-dela/SAPD/MyRss.aspx?JobVacancyRegionalOffice=OBMOCNA%20SLUZBA%20KRANJ&Quali>

AKTUALNO

- [Reg. del. časa](#)
- [Sodexo](#)
- [Kadrovske področje in upravljanje s človeškimi viri](#)
- [Elan, d.o.o.](#)
- [Obrazci za kadrovske službe](#)

Obisk strani

Danes:	106
Ta teden:	1189
Ta mesec:	3596
Skupaj:	307048

(C) Filesomat



DELA VKA LETA – Damjana Hlastan

1. Kako se spomnite prvega delovnega dne v Elanu?

Kot študentka Elana sem že v srednji šoli v podjetju opravljala počitniško prakso. Moj prvi redni delovni dan v Elanu pa je bil 1. april 1996, ko sem po opravljeni diplomi začela pripravništvo kot referentka v prodaji Ski-ja. Na začetek dela me vežejo prijetni spomini, ki so povezani tudi s sproščenim vzdušjem v kolektivu, ki sem se mu pridružila.

2. Kako ste se počutili, ko ste slišali, da ste Elanovka leta 2011?

Bila sem zelo presenečena in obenem ponosna. Lepo je videti, da napori in vloženo delo ne ostanejo neopaženi.

3. Kaj vam pomeni Elan?

Z Elanom sem praktično povezana že od vsega začetka, saj so bili v Elanu zaposleni že moji starši, sorodniki, sosede, ... Med svojo delovno dobo sem spoznala delo na več področjih in nivojih in si s tem pridobila veliko znanja in izkušenj. Delo v Elanu je zelo zanimivo in zaradi stalnih sprememb polno izzivov, rutine praktično ni. Dodatno pa naredi svoje tudi blagovna znamka, ki je znana tudi izven meja Slovenije in produkti, na katere smo resnično lahko ponosni. Po vseh teh letih je Elan zame del mojega življenja.

4. Pravijo, da je za popolnost življenja pomembno balansirati med delom in prostim časom. Kaj počnete v prostem času, ki pa ga verjetno ni veliko?

Prostega časa dejansko ne ostane veliko, zato ta čas posvečam predvsem svoji družini. Prosti dnevi so rezervirani za skupne izlete in druženje.



DELA VEC LETA – Palovšnik Božo

1. Kako se spomnite prvega delovnega dne v Elanu?

Komaj še, saj je od tega že kar nekaj časa ... Bilo pa je kar težko, ker sem iz "pisarne", kjer sem delal kot pripravnik, prišel v oddelk nadaljne obdelave, tam pa so pogoji precej drugačni kot v pisarnah. Ampak ni bilo izbire – treba se je bilo soočiti z novimi nalogami in tako se je počasi začelo učenje in kmalu samostojno vodenje delavnice.

2. Kako ste se počutili, ko ste slišali, da ste Elanovec leta 2011?

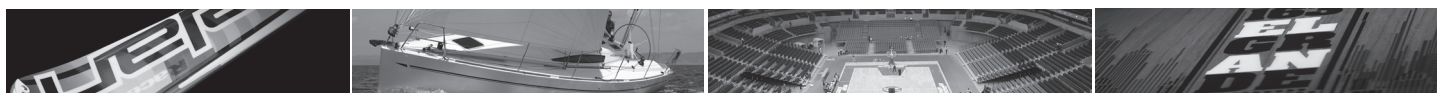
Sprva mi je bilo kar malo v breme oz. nelagodno, ker nisem takih stvari navajen. Kasneje sem sprejel, po razmisleku moram reči, da sem s podelitvijo naslova počaščen. Nekako sem začutil, da tudi vodstvo opazi in ceni trud, ki ga vlagam v delo. V dodatno zadovoljstvo mi je, da mi je ob tej podelitvi tudi kar nekaj sodelavcev izrazilo podporo.

3. Kaj vam pomeni Elan?

Normalno je, da mi Elan najprej pomeni službo, torej delo in plačo. Imam družino in življenje danes ni zastoj, kljub temu pa do podjetja čutim neko pripadnost in odgovornost. Pogostokrat probleme in iskanje rešitev nesem tudi domov, saj dela, ki ga v nekem trenutku delam, skoraj nikoli ob koncu izmene ne morem kar pustiti, ampak ga, če se le da, speljem do zaključka. Pogosto sem tudi doma preko telefona povezan z delom in reševanjem takih ali drugačnih težav. Lahko bi rekel, da mi služba predstavlja kar velik del mojih aktivnosti.

4. Pravijo, da je za popolnost življenja pomembno balansirati med delom in prostim časom. Kaj počnete v prostem času, ki pa ga verjetno ni veliko?

Prostega časa ni res ni veliko, kar pa ga je, ga poskušam preživeti z družino, kadar pa me tudi oni lahko pogrešijo, se rekreiram. Pozimi po malem drsam in smučam, predvsem po smučiščih, počasi pa se privajam tudi na turno smučanje. Ko je snega konec sledi rekreacija: tek, malo "atletike", gosko kolo.



ODLIČEN USPEH ZA ELANOVO OTROŠKO TEKOVALNO EKIPO

Po treh dneh napornih tekmovanj v Sierra Nevadi, so mladi smučarski tekmovalci Elanove španske otroške tekmovalne ekipe zaključili odlično sezono. V slalomu in veleslalomu so si Marco Sanchez, Noelia Gasienica in Mikel Linacisoro prismočali stopničke na podiju. Marco Sanchez je celo zmagal v kombinaciji ter skupno. Bravo španski ekipi.



ELAN ZMAGUJE TUDI NA TESTIH MAGAZINOV

Vozne lastnosti in vrhunska funkcionalnost Elanovih smučí sta poleg inovativnosti in dizajna ključnega pomena za uspeh na trgu. Elan se je tudi letos udeležil vseh večjih svetovnih testov revij, kjer vedno znova dokazuje, da sodijo naše smučí v sam svetovni vrh. Lansko leto je inovacija Amphibio predvsem na račun izjemnega produkta Amphibio 14 zmagala prav na vseh testih. Serija Amphibio pa je tako potrdila položaj največkrat nagrajene tehnologije, kar se odraža tudi v dobrem odzivu trgovcev in prodajnih rezultatih. Verjamemo, da bodo tudi letošnji rezultati to potrdili, saj smo podvojili število Amphibio modelov smučí v kolekciji. Prav zanimivo je bilo opazovati testerje, ki so z zanimanjem poslušali razlage tehnologije Amphibio in seveda predvsem uporabnosti na terenu.



Ski test v italijanskem Suldhnu

(NE)KULTURA PARKIRANJA

Vsak mimoidoči se o kulturi parkiranja zaposlenih v Elanu lahko vsakodnevno prepriča ob pogledu na vozila, ki so parkirana vsepovsod naokrog in ne samo na za to predvidenih mestih. Za vse, ki smo zaposleni v Elanu, velja pravilo parkiranja na za to določenih parkirnih mestih, torej na parkirišču pred upravno stavbo, nad trgovino in na makadamskem parkirišču. Pogled na vozila, ki so parkirana na pločnikih, avtobusni postaji, pred trgovino, na parkirnih mestih rezerviranih za upravo, nam vsekakor niso v ponos, prav tako nam ni v ponos parkiranje čez dve parkirni mesti in parkiranje po sredini na parkirišču nad trgovino. Prav je, da vsak od nas pomisli, da na parkirišču nismo sami. V tem trenutku je parkirnih mest za zaposlene dovolj, zato izgovarjanje, da je vozilo napačno parkirano, ker ni prostora, nikakor ni na mestu. Navsezadnje nam bo kratek sprehod do delovnega mesta polepšal dan.



TEMA MESECA: GIBANJE ZA ZDRAVJE

Pomemben del zdravega načina življenja je brez dvoma ustrezna in redna telesna aktivnost. Brez zadostnega gibanja je namreč zelo verjetno, da tudi ostalo, kar sicer počnemo v skrbi za zdravje, ne bo imelo optimalnega učinka. Ustrezna prehrana, izogibanje slabim razvadam in druge stvari, ki jih počnemo v skrbi za naše telo, bodo tako zgolj z zadostnim gibanjem prinesle zelene rezultate, pa naj bo to ohranjanje zadovoljive ravni vašega zdravja in dobrega počutja ali pa izguba prevelike telesne teže.

Vsak začetek je težak

Vsakemu posamezniku, ki poprej ni bil telesno aktiven, se bo na začetku postavilo vprašanje, kako začeti. Največji dilemi pri tem vsekakor predstavljata tip in intenzivnost vadbe. Predvsem pri posameznikih, ki bi si radi s telesno aktivnostjo pomagali pri izgubi odvečnih kilogramov, obstaja nevarnost nepremišljene telesne aktivnosti v želji po hitri izgubi kilogramov, ki ne vodi do zelenih ciljev, v najslabšem primeru pa lahko telesu stori več slabega kot dobrega.

Na začetku rednega ukvarjanja s telesno aktivnostjo je zato potrebno dobro premisliti več dejavnikov. Najprej se je treba dobro zavedati svojih izhodiščnih sposobnosti in tem primerno tudi prilagoditi gibanje. Tako je za posameznike, ki so bili dlje časa popolnoma telesno neaktivni, za izhodišče dovolj tudi hitrejša hoja v trajanju okoli pol ure do petkrat tedensko, ki jo po svojih sposobnostih podaljšujemo, kasneje pa morebiti spremenimo v počasnejši tek ali druge oblike vadbe, kot je na primer kolesarjenje.

Splošna pravila vsake vadbe

Ne glede na vrsto športa, ki je del vaše redne telesne aktivnosti je potrebno upoštevati nekaj osnovnih napotkov:

- vadbe ne začnite na vso moč, vsekakor pa tudi ne brez ogrevanja,
- pred in po vadbi poskrbite za raztezanje mišic,
- med vadbo izberite ustrezno intenzivnost glede na sposobnosti in cilj in se naučite pravilnega dihanja. Pred vsem pri aerobni vadbi je bistven vnos zadostne količine kisika, ki ga lahko dobimo zgolj z globokim izdihom in dolgotrajnejšim vdihom svežega zraka,
- upoštevajte pravilno izvajanje določene vrste telesne aktivnosti oziroma športa in tako odpravite nevarnost poškodb in poskrbite za večje udobje pri vadbi,
- glede na tip športa uporabljajte ustrezno opremo oziroma oblačila in obutev. Prilagodite se vremenu oziroma temperaturi na kraju telesne aktivnosti in predvsem poskrbite, da vam bo med vadbo udobno,
- vadbo prekinite, če vas tišči v prsni, se vas loteva vrtoglavica in slabost, občutite bolečino v sklepih ali pa vam srce nenormalno razbija. Tudi na splošno velja, da morate ob pogostem ponavljanju takšnih znakov, pospremljenih splošno slabim počutjem, intenzivnost in način vadbe spremeniti.



Začetek velike spremembe v življenju

Telesna aktivnost vam bo ob pravilnem izvajanju lahko v izreden užitek in vam bo na splošno prinesla sprostitev in boljše počutje. Če želite s telesno aktivnostjo spremeniti način življenja ali zmanjšati telesno težo, upoštevajte, da bo do pravih rezultatov prišlo zgolj z redno vadbo, ki mora biti nujno pospremljena tudi s pravilnim prehranjevanjem in izogibanjem slabim razvadam. Vsekakor velja tudi potrpežljivost ter zmernost. Pretiravanje pri telesni aktivnosti ali prehitro pričakovanje vidnih rezultatov lahko privede do razočaranja.

Vsekakor pa je ustrezna in premišljena redna telesna aktivnost, pospremljena z ostalimi vidiki zdravega načina življenja, pomembna za zdravje telesa in duha. Vse pogostejši problemi sodobnega človeka, kot so stres, povišan krvni tlak ali krvni sladkor, povišan holesterol, bolezni srca in ožilja, debelost in podobno se lahko močno omilijo s telesno aktivnostjo, predvsem pa je lahko slednja pred naštetimi težavami lahko zelo dobra in prijetna preventiva.

Vir: priloga "Lekarnar"