

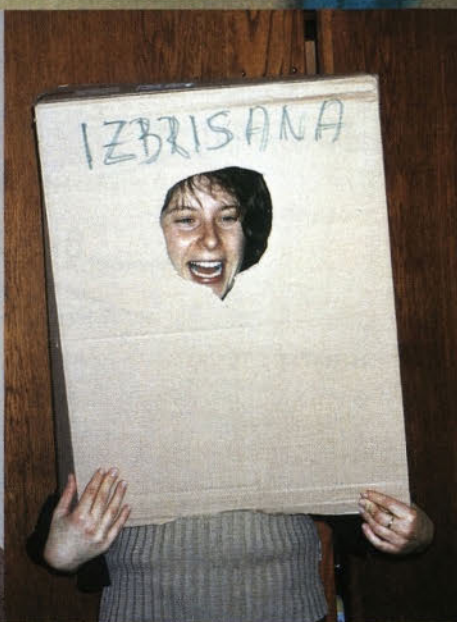
ŠTUDIJSKA IN LJUDSKA
KNJIŽNICA
Trg svobode 1
62250 PTUJ

DOMO ZNANSTVO

Aluminiji

Časopis družbe Talum, d.d., Kidričevo

februar 2004 / številka 2 / leto XXXXI



Povečevanje konkurenčne sposobnosti podjetja

Integracija sistemov kakovosti

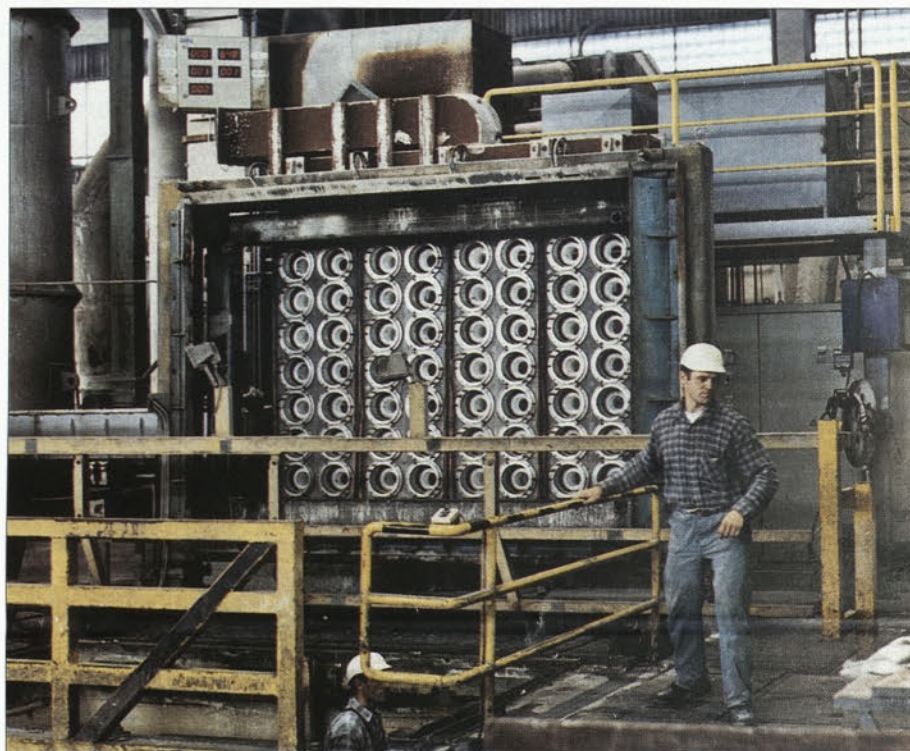
Skladno z zahtevami standardov vodenja potekajo v podjetju periodični pregledi, katerih cilj je ugotavljanje skladnosti izvajanja procesov z zahtevami, ki jih standardi predpisujejo. Presoje sistemov so lahko notranje-parcialne (izvajajo jih naši sodelavci po posameznih procesih) ali zunanje-celovite (izvajajo jih zunanji, neodvisni presojevalci). V prvi polovici marca bo potekala zunanja presoja, ki bo obsegala področja kakovosti (ISO 9001), ravnanja z okoljem (ISO 14001) ter varnosti in zdravja pri delu (OHSAS 18001). Upoštevajoč dejstvo, da je DE Livarske zlitine dobavitelj pretežno avtomobilski industriji, uvajamo za to področje dodatni standard kakovosti za dobavitelje avtomobilske industrije, ISO/TS 16949. Upamo, da bodo naša prizadevanja uspešno zaključena v mesecu aprilu, ko bo potekala prva zunanja presoja ločeno tudi za to področje.

V podjetju Talum obvladujemo poslovanje s pomočjo različnih sistemov vodenja. Prvi sistem vodenja ISO 9001 smo vzpostavili in certificirali v letu 1996. Kasneje smo vzpostavili sistem ravnanja z okoljem (ISO 14001) ter varnosti in zdravja pri delu (OHSAS 18001). Za oba smo pridobili certifikat leta 2001. Že od vsega začetka smo si postavili cilj, da je potrebno vse tri sisteme obravnavati kot celoto, s čimer smo se izognili podvajanju in povečali učinkovitost. V prihodnosti bodo naši naporji usmerjeni v ustvarjanje celovitega sistema, ki bo upošteval nabor zahtev posameznih standardov, poslovanje podjetja pa bo obravnaval enovito. Vsako podjetje nabor zahtev oblikuje prilagojeno svojemu poslovnemu namenu in ciljem. Zahteve za sistem kakovosti v standardih ISO 9001 so le načelno opredeljene, torej, kaj naj vsebuje sistem kakovosti, ne pa kako naj podjetje te zahteve vgradi v svoje poslovanje. To je prepuščeno podjetju samemu, kajti razvoj in uvedba sistema se mora prilagoditi ciljem, proizvodom, postopkom in posebnostim podjetja. Povsem enako velja tudi za ostale sisteme. Standard ISO 9001 določa osnovne zahteve za učinkovit in uspešen sistem vodenja kakovosti. Za celovito obvladovanje poslovanja podjetja je bilo potrebno sistemske

rešitve vzpostaviti tudi za področje ravnanja z okoljem (ISO 14001) ter področje varnosti in zdravja pri delu (OHSAS 18001). Upoštevanje dodatnih zahtev avtomobilske industrije smo v Talumu udeležili z uvajanjem standarda ISO/TS 16949, ki predstavlja potreben pogoj za vstop na izjemno zahtevno tržišče dobaviteljev avtomobilski industriji. Pravzaprav lahko med tovrstne standarde prištejemo tudi ISO/IEC 17025, ki določa zahteve za usposobljenost preskuševalnih in kalibracijskih laboratorijev. Da v Talumu sledimo trendom na tem področju, kaže tudi primerjava razvoja sistemov v Sloveniji, pa tudi v svetu, iz katere je razvidno, da je potekal razvoj sistemov v enakem vrstnem redu kot v Talumu.

Razmerja in povezave med zdaj že kar množico sistemov, ki jih uvajamo v poslovanje našega podjetja postajajo z uvajanjem novih standardov vedno bolj kompleksna. Vsako podjetje si na osnovi svoje strategije, zakonitosti panoge, v kateri deluje in številnih drugih dejavnikov, določi optimalni sistem, s katerim bo v danih razmerah doseglo udeležanje strategije.

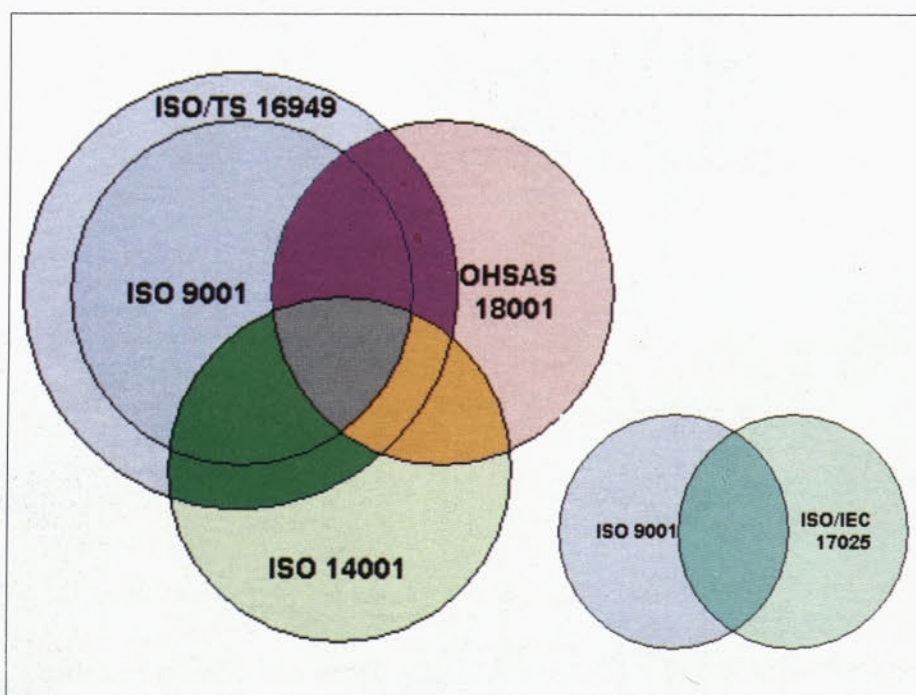
Zadostitev zahtevam posameznega standarda ne pomeni konca poti h kakovosti poslovanja, temveč njen začetek.



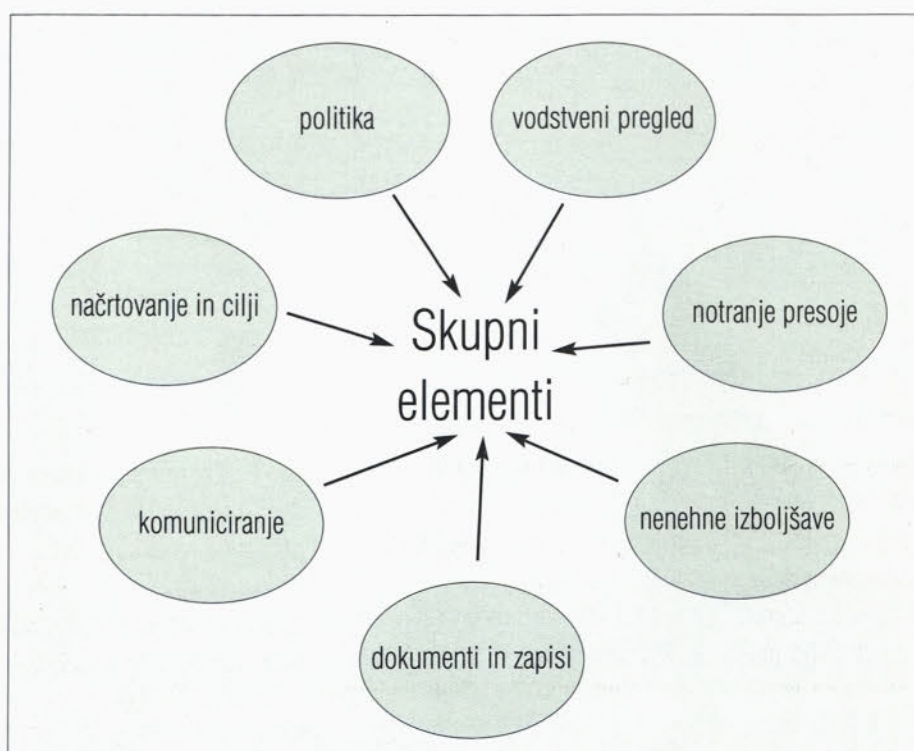
Pomemben ni samo končni cilj, temveč tudi pot (z vsemi nevarnostmi in priložnostmi), ki jo je potrebno prehoditi, da je le-ta dosežen. Razen nadgradnje obstoječega sistema vodenja z novimi standardi, ki prinašajo nove zahteve, pa je izjemno pomembno tudi poglobljanje v obstoječe sisteme na vsebinski ravni (nenehne izboljšave, procesni pristop ipd.).

Kakovost sistema vodenja ni premo sorazmerna s številom uvedenih standardov, temveč s kakovostjo uvedbe in uporabo le-teh v procesih samih. Formalna zadostitev zahtevam kupcev je samo en vidik, prava konkurenčna prednost izhaja iz sposobnosti udeležanja na način, ki podjetju zagotavlja dolgoročno konkurenčno sposobnost.

Karmen Jošt



Integracija sistemov kakovosti



Varstvo pri delu v letu 2003

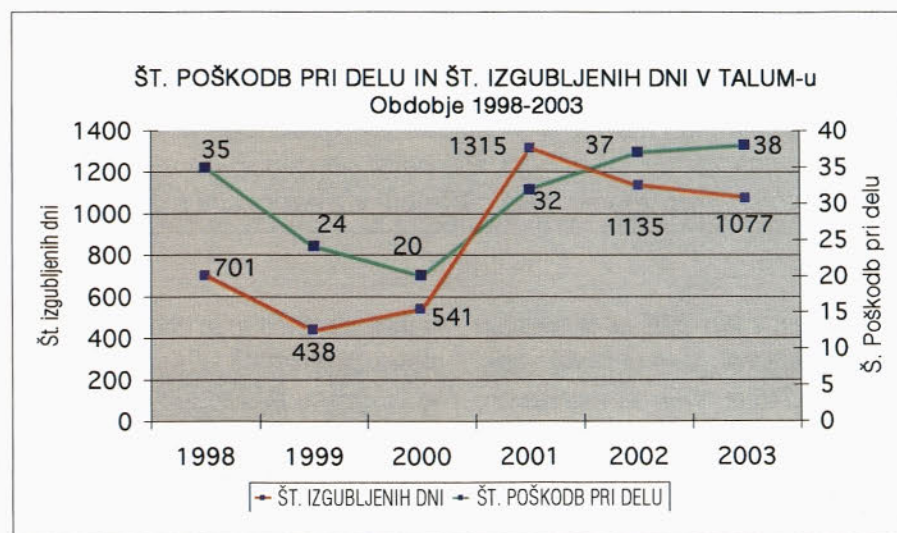
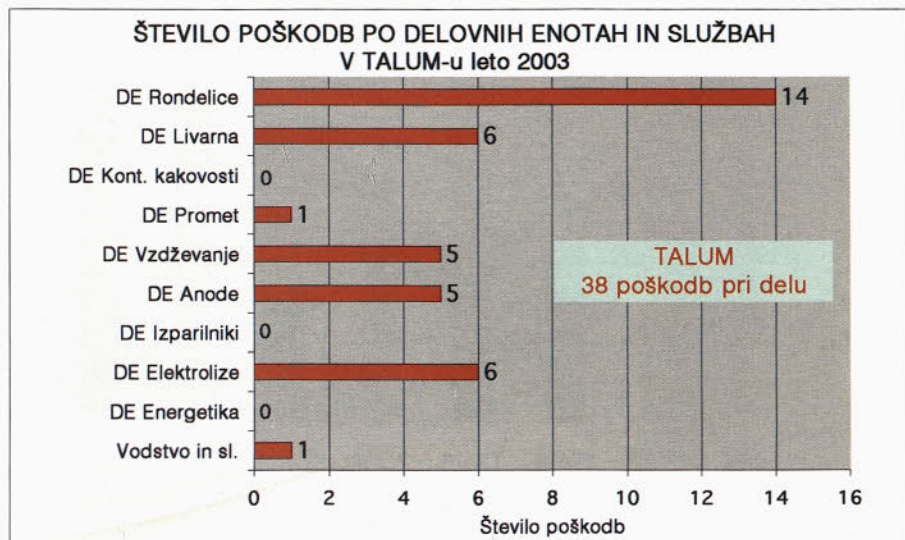
Ocena stanja varstva pri delu se ugotavlja na podlagi števila poškodb pri delu in s poškodbami povezanim številom izgubljenih delovnih dni, stopnji skladnosti delovne opreme, meritev delovnega okolja in stanja požarne varnosti.

2003 nam kažejo, da se je število poškodb pri delu v primerjavi z letom 2002 **povečalo**. Povečanje števila poškodb pri delu je predvsem posledica 12 poškodb pri delu, ki so se pripetile v organizacijski enoti Litje platišč.

Poškodbe pri delu in na poti

Podatki o številu poškodb pri delu za leto

V letu 2003 se je pripetilo 38 poškodb pri delu in 18 poškodb na poti. V letu 2002 se



je pripetilo 37 poškodb pri delu in 8 poškodb na poti.

Požarna varnost

Na področju požarne varnosti se je v letu 2003 v Talumu pripetilo 33 požarov, 2 požara izven področja Taluma in en izredni dogodek z možnostjo nastanka požara. Vsi požari, razen enega, so bili začetni požari. V primerjavi z letom 2002 se je **število požarov zmanjšalo** iz 58 na 33. V letu 2003 smo pričeli spremljati škodo, ki nastane ob požaru na opremi, objektih in ob uporabi gasilnih sredstev.

V letu 2003 je bilo zaradi poškodb pri delu izgubljenih 1077 delovnih dni in zaradi poškodb na poti 522 delovnih dni.

Pogostost poškodb v letu 2003 je 20,94 in se je rahlo povečala proti letu 2002 (19,9), zaradi večjega števila poškodb. Resnost poškodb se je zmanjšala od 0,62 v letu 2002 na 0,59 v letu 2003. Zmanjšanje je posledica manj izgubljenih delovnih dni v letu 2003.

Na podlagi stanja varnosti in zdravja pri delu v letu 2003 bodo v letu 2004 aktivno-

TALUM - deset let KAKOVOST

Cilji kakovosti za leto 2004:

Dokumentiran sistem nenehnih izboljšav kot izhodišče za nenehne izboljšave procesov/proizvodov.
Delež reklamirane količine prodanih količin nižji od 0,45 %, stroški reklamacij nižji od 0,20 % prihodkov iz prodaje.
Več kot 96,5 % časovno ustreznih dobav kupcem.
Kakovostni izmet nižji od 1 %.
Število nujnih intervencij vzdrževanja na mesec ne sme presegati 275 in povprečen odzivni čas nujne intervencije manj kot 45 minut.

Cilji ravnanja z okoljem za obdobje od 2004 do 2010:

Zmanjšanje specifičnih emisij prahu za 85 % in plinskih fluoridov za 75 % do leta 2010, glede na leto 2003.
Zmanjšanje specifičnih emisij toplogrednih plinov izraženih v CO₂ ekvivalentih do leta 2010 za 25 %, glede na leto 2003.
Zmanjšanje specifičnih količin odpadkov za 15 % do leta 2008, glede na leto 2003 in zagotovitev sistema ravnanja z embalažo in odpadno embalažo. Odstranitev preostalih naprav, ki vsebujejo PCB, do leta 2010.
Do leta 2010 zagotovitev optimalnega sistema ločevanja komunalnih, tehnoloških in padavinskih vod z ustrežno navezavo na vodotok oziroma komunalno čistilno napravo.

Cilji varnosti in zdravja pri delu za leto 2004:

Zmanjšati pogostost poškodb pri delu, na največ 26 poškodb pri delu ($F_2 < 14$).
Zmanjšati resnost poškodb pri delu na manj kot 25 delovnih dni bolniške odsotnosti na poškodbo ($G_1 < 0,35$). Ohraniti bolniške izostanke pod nivojem 5 %.
Ohraniti bolniške izostanke pod nivojem 5 %.
Zagotoviti vsaj 96 odstotno skladnost delovnih naprav.
Doseči, da dnevna ali tedenska izpostavljenost hrupu na delovnem mestu ne bo presegla 90dB(A).
Nič večjih požarov, število začetnih požarov zmanjšati pod 30.

Kidričevo, 22.12.2003

Predsednik Uprave

mag. Danilo Toplek



Delovna oprema

Skladnosti delovne opreme v letu 2003 znaša 95,0%. Pregledi so v letu 2003 zajemali predvsem novo instalirano opremo iz investicije MPPAL.

sti usmerjene v nadaljnje zmanjševanje števila poškodb in požarov ter povečanje skladnosti delovne opreme.

Služba varstva pri delu



V znanju in skupnem ustvarjalnem delovanju je moč

Ljudje se izobražujejo, da bi danes sprejeto znanje imelo jutri ugodne posledice. Seveda ni možno vnaprej predvideti vseh okoliščin, ki se bodo pojavile jutri, zato je le posnemanje naučenega premalo. Res je, da se moramo veliko stvari naučiti delati avtomatično, da jih znamo, četudi bi nas zbudili sredi noči. Biti boljši od dobrih pa vendarle zahteva, da se učimo veščin, dobrih praks in teorij in da hkrati ustvarjamo novo lastno izvirno znanje. Naš cilj je biti v zmagovalni ekipi in če sodimo po obsegu in raznolikosti usposabljanja, smo na pravi poti.

Usposabljanj v letu 2003 se je udeležilo 3.992 udeležencev, ki so se skupaj usposabljali 39.746 ur. Velik del usposabljanj je potekal delno ali v celoti izven delovnega časa (npr. jeziki), kljub temu je bila udeležba zelo dobra.

Zaradi prenavljanja prostorov, ki so med drugim namenjeni večjim skupinam, so bile nekatere teme večkrat ponavljane kot je bilo običajno v preteklih letih. Udeleženci so prostorsko stisko, ko smo bili prisiljeni napolniti učilnice do maksimuma, prenašali z razumevanjem.

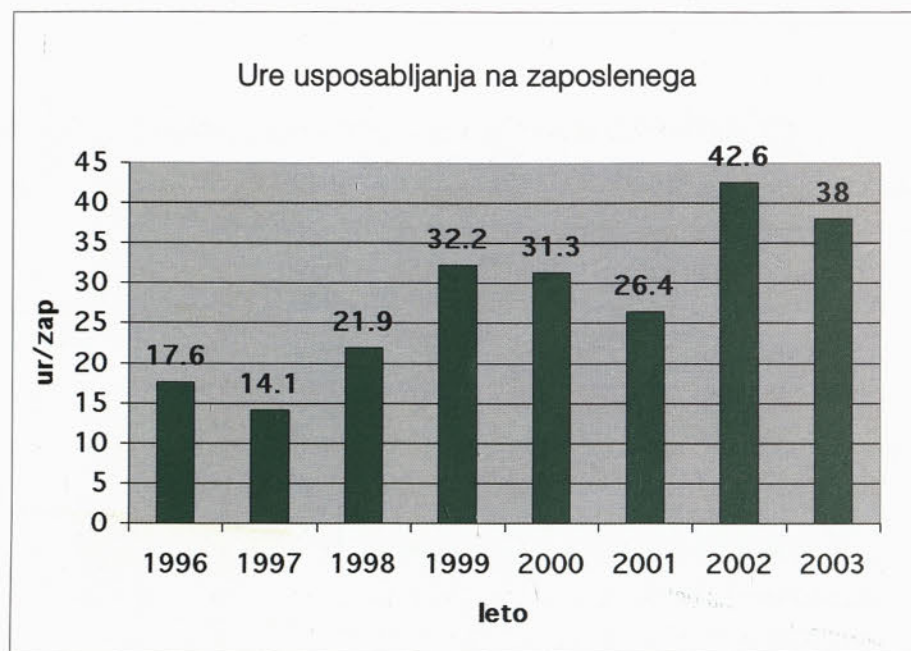
Leta 2002 je bilo zaradi uvajanja novih tehnologij in naprav rekordno glede ur usposabljanj (42,6 ur/zaposlenega). V letu 2003 je bilo v povprečju 38 ur izobraževanj na zaposlenega, kar je občutno več kot pred investicijo. Obravnavanih je bilo 309 različnih tem.

Najbolj intenzivno so se izobraževali zaposleni v Obratu platišč, DE Kontrola kakovosti in Vodstvu. Največ so se usposabljali strokovnjaki /tehniki in vodje.

Začetek letošnjega leta je še bolj kot v preteklih letih napolnjen z izobraževalnimi termini za manjše skupine. Tako je letos končalo teoretično usposabljanje že 91 kandidatov za upravljanje tehnoloških vozil in dvigal, ki bodo nadaljevali s praktičnim usposabljanjem, 432 pa si je že pridobilo dodatna znanja ali zaključilo krajša usposabljanja. Večina usposabljanj je bila izvedena z notranjimi predavatelji.

Tudi v izobraževalnih temah se opazi, da se vrata v Evropsko unijo odpirajo in da se pogled širi tudi izven meja unije.

Prenos novih znanj in spoznanj na sodelavce poteka hitreje kot pred leti. K temu prispevajo tudi udeleženci seminarjev, ki



Usposabljanja v letu 2003

DE, SLUŽBE	ur/zap
VODSTVO	76,94
ENERGETIKA	49,30
ELEKTROLIZE	24,53
IZPARILNIKI	16,92
ANODE	43,49
VZDRŽEVANJE	31,42
PROMET	17,06
KONTR.KAKOV.	82,15
LIVARNA	32,92
RONDELICE	35,34
Obrat platišča	87,62
STR.SLUŽBE	41,61
TALUM	38

pripravijo zgoščena poročila iz zunanjih izobraževanj, ki so pod naslovom KADRI dostopna na Talumovem elektronskem dokumentacijskem sistemu.

Samoizobraževanje zaradi lastnega interesa in učenje od sodelavcev se zlasti kaže pri učenju uporabniških računalniških programov in povezovanju strojniških znanj z elektroniko in računalništvom.

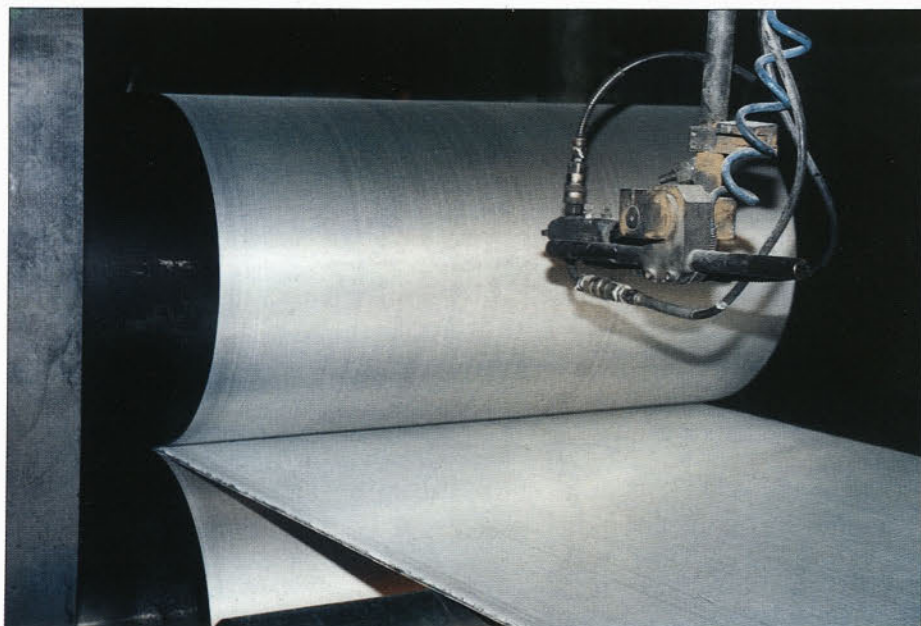
Šolanje:

Trenutno s pomočjo Taluma izredno študira 70 zaposlenih, od katerih bo študij predvidoma končala v letu 2004 več kot četrtina izrednih študentov. Najpogostejše so strojniške, elektro in ekonomske smeri šolanja. Dva izredna študenta pa sta se

odločila za nadaljnji študij metalurgije. Med izrednimi študenti je trinajst vpisanih v magistrski študij ali specializacijo, petnajst jih študira na srednjih tehničnih smereh, šest na poklicnih šolah, ostali pa praviloma na visokošolski stopnji.

Poleg šolanja zaposlenih vlagamo tudi v štipendiste in sicer za poklice, ki jih primanjkuje na ptujskem območju in so zanimivi za TALUM. V tekočem šolskem letu prejema štipendijo 21 študentov univerzitetnih in strokovnih programov.

Intenzivno vlaganje v izobraževanje seveda vzbuja upravičena pričakovanja, da se bo novo znanje hitro prelilo v prakso in pokazalo učinke. Občutek je dober kadar nam uspe, mar ne? Marija Hrovatič



Obvestilo

Iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje smo prejeli seznam zavarovancev, ki bodo v šolskem letu 2003/2004 dopolnili 18 let starosti. Obveščamo starše, da v Kadrovske službo dostavijo potrdila o šolanju vsaj nekaj dni pred dopolnitvijo 18. leta starosti. Za zavarovance, ki bodo dopolnili 18 let v mesecih junij, julij in avgust pa najkasneje do 15. 6. 2004. V nasprotnem primeru zavarovanja ne bodo imeli urejenega.

Kadrovska služba

Kadrovske vesti

Zaposlenost v januarju 2004

TALUM	1045
Alin	13
Vital	39
Revital	108
LegoA	21
Vargas Al	46
Storal	21

Brez igre si ne predstavljam življenja

Daleč je že od tega, kar šestinpetdeset let, ko so si v Dražencih zaželeli postaviti na oder veseloigro. Skupina amaterjev je začela vaditi v neki delavnici na vasi in tako so nastali zametki kulturnega društva, ki deluje še danes. Od takrat se je zvrstilo dvaindvajset premier s ponovitvami ter številna druga srečanja in prireditve, ki jih skrbno beleži društvena kronika. Društvo ima čudovito občinstvo, ki si želi predstav in dokler bo tako, bo imelo tudi člane, ki delajo z ljubeznijo. Tako kot Elvira Janžekovič.

Elvira prihaja v Talum že sedem let. Zaposlena je v hčerinskem podjetju Revital.

Njeno življenje bogatita dve vlogi. V prvi, ki jo živi vsak dan, je mama deklice Nastje, za katero pravi: »To je tako čudovito bitje, da nimam besed. Ni mi težko biti mama.« Drugo vlogo ji dodelijo vsako leto posebej. Z veseljem se ji preda za nekaj mesecev, saj si brez sodelovanja v gledališki skupini sploh ne zna predstavljati življenja.

Doma ste v Dražencih. Že kot otrok ste radi nastopali, hodili tudi na predstave domačega društva in se navdušili nad igro.

Mlade nas je spodbujala in vodila gospa, ki še danes aktivno sodeluje in zvesto zapisuje kroniko kulturnega društva. Z veseljem smo nastopali na proslavah in raznih prireditvah. Potem so prišla leta, ko smo bili polni sebe in je bilo nekaj drugega bolj pomembno. Čez nekaj let sem se pridružila dramski skupini, ki ji že tretje leto tudi predsedujem. Moram reči, da sem zadovoljna sama s seboj, s svojim načinom življenja in udejstvovanjem v kulturnem društvu. Dolgo nisem vedela, da je to stvar, ki jo imam res, zares rada.

Dramska skupina deluje v kulturnem društvu že polnih šestinpetdeset let. V tem času so se menjale tudi generacije igralcev. Zdaj ste v skupini pretežno mladi. Kaj vas motivira?

Imamo čudovito občinstvo. Premiera je dogodek za vse: igralce in gledalce. Ljudje čakajo na predstavo. O nje se na vasi pogovarjajo. Dvorano, ki sprejme okoli štiristo ljudi, napolnijo do zadnjega kotička. To nam daje zagon. Imamo tudi dobre sponzorje, ki nas nikoli ne pustijo na cedilu. Kadar gostujemo, nimamo težav s prevozi in vse mojstre, ki jih potrebujemo, najdemo med domačini. Krasen je občutek, ko vemo, da so nam pripravljene pomagati.

V tej sezoni pripravljate angleško delo Komedija ljubezni. Kako se pripravljate?

Letos nam gre malo počasneje, ker delamo z novim režiserjem. Zveza kulturnih organizacij je hotela izboljšati kvaliteto naše igre, zato nam je poiskala režiserja, ki prihaja iz mariborskega gledališča. Kar nekaj je novosti in sprememb, na katere nismo bili navajeni. Lepo smo se ujeli. Igralci mu zaupamo in upam, da se bo to videlo tudi pri predstavi. Letošnja komedija je dokaj zahtevna. Nastopa le pet oseb, zato so vloge obširnejše in rabimo več časa, da izpilimo tekst in vse skupaj postavimo na oder. V začetku smo vadili dvakrat na teden, pred premiero pa trikrat.

Vedno znate tekst na pamet? Je prišlo kdaj do neljubega dogodka. Blokade v spominu?

Seveda znam tekst na pamet, vendar se ga ne učim sama, to mi ne gre, ampak ob igri. Poznam vsebino, iz vaje si zapomnim iztočnice, vem za gibe in potem mi gre veliko lažje.

Zgodilo se je že, da smo za trenutek na odru utihnili vsi, pa ne bi smeli. Potem nekdo le nekaj reče in vse gre naprej. Tu pride do izraza zaupanje med igralci in občinstvo zagate sploh ne opazi.

Kaj pa šepetalec?

Šepetalec je velika moralna podpora. Četudi samo tam stoji. Veš, da je. To neverjetno pomaga.



Letošnja komedija ima zgovern naslov in glede na to, da v njej nastopajo tri ženske in le dva moška, verjetno tudi mnogo zapletov. Ste zapeljivka?

Ja, tudi. Režiser pravi, da sem "pormašina." Vse ženske vloge so si nekako enakovredne. Kaj več pa ne smem povedati. Premiera je pred vrati.

Kakšne vloge so vam všeč? Bi se poskusili v karakterni vlogi?

Mislím, da rabim še kakšno učno uro in delavnico. Me pa mika. Doslej sem igrala le v komedijah, ki so na našem repertoarju.

Se hitro vživite v vlogo? Se vam zgodi, da postane del vas? Vas zasvoji. Živite osebo, ki jo igrate?

Včasih potrebujem več časa, da se najdem v vlogi, da sama sebe spremenim v osebo, ki jo igram. Drugič spet se to zgodi kar naenkrat, ko sploh ne opazim, da je to igra. To je krasno. V vlogah uživam.

Kakšni so trenutki, ko stopite na oder?

Takrat sem le sama s seboj in vlogo. Občinstva sploh ne opazim. Ne vidim in ne slišim ničesar v dvorani. Pravzaprav ne zaznavam odziva. Sicer pa igralec ne sme iskati po publikii. Če že uide pogled tja dol, mora zaplavati nad gledalci. Tako so nas učili. Pri ponovitvah je drugače. Vem, kako bodo reagirali gledalci, kje se bodo

smejali, kako nas bodo sprejemali. Je razlika. Bolj sem sproščena.

Je težje igrati pred domačim občinstvom?

Čutim kar neko večjo odgovornost. Naši ljudje si želijo igre, živijo z nami in našimi pripravami, o tem govorijo pred in po njej. Takega občinstvo ne smemo razočarati.

Kako se znebite treme, če jo sploh imate?

Seveda jo imam. Posebno pred premiero. Tiste zadnje minutke se umaknem in globoko diham. To je vse. Ko igra steče, sem popolnoma mirna.

Ko se zagrne zavesa, sledi aplavz. Kako doživljate konec predstave?

Igralca dobesedno prevzame valovanje energije, ki prihaja iz občinstva. Ploskanje je nagrada občinstva in nekaj najlepšega. Krasen občutek.

Imate svojo vzornico, igralko, ki vam je posebej všeč?

Nimam. Če pa malo pomislim, bom rekla kar Milena Zupančič. Njene vloge so vedno tako doživete.

Si ogledate kdaj kakšno predstavo na velikem odru, na primer v Ljubljani ali Mariboru?

To se zgodi bolj redko. Predaleč je. Lani, ko sem bila na gledališki delavnici v Kopru, sem si tam ogledala kar nekaj predstav. Drugače pa ostane vse nekje v domačem okolju. Zdi se mi, da je za nas amaterje pomembno, da amaterji podpiramo amaterje. Pomeni, da obiskujemo drug drugega in si ogledamo predstave. Vsako leto, ponavadi konec marca, imamo srečanje gledaliških skupin. Vsaka skupina se predstavi in naredi se ožji izbor, katera skupina gre naprej.

Včasih je potreben kakšen izredni dopust. V službi to razumejo?

Imam takšne nadrejene, da nimam nikoli težav. V službi se dobro počutim.

Pridejo na vaše predstave tudi sodelavke?

Ne. V tem tempu življenja si poleg vseh obveznosti, ki jih imajo, ne vzamejo časa. Gledališče moraš imeti zares rad, potem ni težko oditi na predstavo. Meni na primer ne film ne televizija ne moreta nadomestiti odra. Nobena stvar me ne pritegne tako. Čisto zadovoljna sem s tem svojim udejstvovanjem v kulturnem društvu. Tudi takrat, ko ni več vaj, rada stopim v dvorano, pogledam malo naokoli, včasih se mi prav tam utrne kakšna ideja, kaj bi bilo potrebno še storiti, spremeniti, izboljšati... Vsi, ki delamo v kulturnem društvu, živimo za to in prav to nas povezuje tudi v prostem času. Naredimo si piknik, igramo namizni tenis, pripravimo kakšno športno družabno srečanje. Znamo se poveseliti.

Tek - osnove treninga

ZDRAVOTALUM

Aktivnosti za zdravje

Tek in jogging sta napogostejši športni aktivnosti za katere večina misli, da jih obvlada. Vsaj zdi se tako, kot da zna teči vsak. Pa vendarle ni vedno tako, največkrat se vse skupaj konča z bolečinami v kolenih in mišicah. Če želite napredovati ne spreglejte dejstev, ki vplivajo na razvoj tekaške vzdržljivosti in tehnike teka.

TEHNIKA TEKA

Tekač se mora gibati gospodarno. Z natančnim gibanjem, tekač poskrbi za ekonomično izrabo energije. Najbolj ekonomično tečejo otroci do 8 leta starosti, nato pa se poslabša izvedba in frekvenca teka ter tudi tehnika. Njihovi gibi so najbolj naravni in ekonomični. Zato se pri teku opazujte, da ne trošite energije s kriljenjem rok, previsokim dvigovanjem nog itd... včasih trenerji niso posvečali veliko pozornosti tehniki, saj je veljalo načelo, da zna teči vsak. Gibanje mora biti biomehanično učinkovito, saj boste le tako lahko tekli hitreje z enako količino porabljene energije. Tek mora biti naravnan samo na premočrtno gibanje v smeri naprej brez nepotrebnih gibov.

Pri dolgotrajnejšem teku se korak skrajša. Nezaželeno je visoko dviganje nog, korak mora biti manj silovit, gibanje trupa in rok manj energično... vsi gibalni vzorci premikov morajo biti izvedeni z lahkoto. Treba se je osredotočiti na naravne prirojene gibalne sposobnosti.

Del izpiljene in dobre tehnike je izogibanje nepotrebnemu poskakanju in »mlatenju« z rokami. Dolg korak ustvari pogoj, da telo ob teku poskakuje, zato skrajšajte korak, zgornji del telesa naj bo umirjen, predolg korak lahko tudi povzroči spremenjeno telesno težišče, ki mora biti pod telesom in ne pred njim, kot se lahko zgodi s predolgimi koraki. Če hočete povečati hitrost, povečajte frekvenco koraka in ne dolžino, saj s tem prihranite energijo. Na sproščenost teka in energijo vpliva tudi nihanje rok, ki nihanje samo naprej – nazaj. Pravilna drža telesa je približno 3° naprej, preveliki nakloni ne prispevajo k hitrosti in so samo odraz pospeškov tekača. Pri teku navkreber se pozicija telesa še malce spremeni, zaradi naklona, teka po prstih in višjih kolen.

STRUKTURA TEKAŠKEGA TRENINGA

Trening delimo na tri dele: na pripravo, glavni in zaključni del.

Priprava

V tem delu se najprej ogrevamo z rahlim tekom, hitro hojo... Ogrevanje izboljša funkcionalno kapaciteto telesa, pospeši procese metabolizma, poveča obtok krvi in poveča telesno temperaturo. Vse to stimulira dihalni sistem, kar vodi v izboljšanje oskrbe s kisikom. Povečan pretok krvi in kisika izboljša delovni potencial, zato je trening učinkovitejši, varnejši in uspešnejši. Ogrevanje naj traja od 10 do 20 minut, po potrebi tudi več.

Glavni del treninga

Razdelimo ga na štiri dele. Če bi radi v enem treningu izvedli trening vzdržljivosti, hitrosti in moči, je ta vrstni red najbolj priporočljiv. Najdaljši del treninga je seveda izboljšanje aerobne kapacitete.

1. Izboljšanje tehnike teka
2. Razvoj hitrosti
3. Razvoj moči
4. Razvoj vzdržljivosti

V začetnem delu ste še spočiti in vaša koncentracija je na višku. Zaradi tega lahko del treninga – 10 % vsega časa – posvetite pravilni tehniki teka. To ne pomeni, da lahko po tem delu tehniko zanemarite, le v začetku treninga posvetite del pozornosti razvoju pravilne koordinacije rok in nog. Poskušajte izključiti gibe, ki niso ekonomični (npr. predolgi koraki, preveliki zamahi z rokami...).

Vadba za razvoj hitrosti je sestavljena iz intervalov in treninga hitrosti. Ker je intenzivnost visoka, je za ta del treninga potrebno biti svež in spočit. To je razlog, da se ga izvaja pred močjo in vzdržljivostjo. 10 % vsega časa, ki ste ga namenili treningu, posvečajte razvijanju hitrosti.

Po razvoju hitrosti in tehnike razvijamo moč. Teh delov treninga ni priporočljivo zamenjati, ker obremenitve na treningu moči zavirajo razvoj hitrosti. Razvoj moči je lahko sestavljen iz kratkih šprintov, ki jih izvajate 10- do 20-sekund. Temu delu posvetite 2 % vsega časa, namenjenega treningu. Po zaključenem špritu upoštevajte vsaj 3-minutni aktivni odmor. Na koncu posvetite večji del treninga vzdržljivosti. Če bi ta del naprej izvedli, bi bili preveč utrujeni za trening moči in hitrosti.

Zaključni del treninga

Po glavnem delu začnite zmanjševati intenzivnost. V tem delu boste vplivali na zmanjšanje mlečne kisline v mišicah, s tem pa zagotovili hitrejšo obnovo in napredek. Ko ohlajevanje zaključite, se lahko posvetite še vajam raztegovanja (*stretching*), saj z njimi v kratkem času dosežemo anatomsko dolžino mišic, s tem pa izboljšamo hitrost fiziološke obnove. (Brez raztegovanja mišice potrebujejo 2-3 ure, da dosežejo svojo normalno dolžino.)

TEHNIKE

Vzdržljivost – je aerobni trening, ki izboljšuje maksimalno porabo kisika, izboljša se poraba maščob, poveča se število kapilar... Ta trening se vrši na nizkem srčnem utripu, ki pa preseže 60% maksimalnega srčnega utripa. (220 – leta x 60%). Treningi, ki trajajo do 1 ure so kratki nad 1 uro pa so dolgi treningi. Ta tehnika je za vas napomembnejša!

Intervalni trening – poteka na višjem srčnem utripu. Razvija odpornost proti kopičenju mlečne kisline, izboljša živčno mišično učinkovitost, izboljša anaerobno kapaciteto... Izvaja se na 80% do 90% srčnega utripa. Intervali trajajo od 1 do 12 minut. Bolj, ko boste napredovali daljše interval boste izvajali. Trening hitrosti – razvija živčno mišične poti se pravi, da razvijate povezavo med motoričnimi enotami na mišici in možgani. Bistvo treninga je program, ki se vam vtisne v spomin in ga na tekmi podzavestno izvajate. Za vas bo ta program hitrost. V začetni fazi treninga vsakih 5 minut pospešite na hitrost, ki bi jo

radi imeli na tekmi, hitrost obdržite 15 sekund in nato zopet tečite vaš ustaljen tempo.

Šprinti – razvijajo visoko energetsko komponento, ki traja do 30 sekund in je pomembna samo pri končnem ciljnim špritu. Izvajajo se med 10 in 30 sekundami in zahtevajo vsaj 3 minute počitka po vsakem zaključenem špritu. Izvajajo se med 3 do 10 kratih šprintov na trening. Sam trening pa ne razvija aerobne komponente, ki je pomembna za tekača.

INTENZIVNOST

NIZKA INTENZIVNOST – treniranje z nizkim pulzom brez izčrpanosti vzponov, intervalov, šprintov... 60% – 75% maksimalnega srčnega utripa

SREDNJA INTENZIVNOST – treniranje z nizkim pulzom, ki občasno preseže najvišjo določeno mejo; vadbo predstavljajo kratki vzponi in različne visokointenzivne tehnike (šprinti, intervali, hitrost), vendar v manjšem obsegu (posamezne tehnike trajajo manj časa) kot pri treningu visoke intenzivnosti. 75%-80% maksimalnega srčnega utripa

VISOKA INTENZIVNOST – trenirate predvsem na višjih pulzih s tehnikami šprintov, tempa in intervalov. Po zaključeni seriji se morate obvezno posvetiti regeneraciji in počitku. Pri tem treningu upoštevajte višino pulza in počitek. 80% - 90% maksimalnega srčnega utripa

MAKSIMALNI SRČNI UTRIP = 220 - leta

Marko Mrak

Za zdravje in užitek

Stanko Matjašič je električar in dela v skupni za vzdrževanje dvigal in elektroinstalacij. S športom se ukvarja že od mladih nog. Najprej so ga zasvojili športi z žogo, predvsem nogomet, dokler se ni pri šestnajstih letih srečal z boksom. Vanj je vložil vso svojo mladostno energijo in borbenost ter leta 1977 postal mladinski republiški prvak. Verjetno bi osvojil še kak naslov, a se je boksu odpovedal predvsem zaradi tega, ker ni imel možnosti za treninge.

Potem je prišlo obdobje, ko je bil šport za nekaj časa odrinjen iz njegovega življenja. Gradil je hišo, se poročil in si ustvaril družino. Približno pred sedmimi leti je začel teči in od takrat počne to vsak drugi dan.

O čem razmišlja, ko teče? O težavah prav gotovo ne. Ker se v naravi počuti preveč lepo. Najlepše je spomladi in jeseni. "O čem premišljam? O tem, da sem zadovoljen sam s seboj. Vesel, da sem zdrav in lahko delam to, kar delam." Zato ga nikoli ne zamika, da bi se utrujen po službi zleknil na kavč. Ravno takrat mora ven. "Zanimivo, prej za mene ni obstajal šport, če ni bilo žoge, zdaj je ravno obratno. Ni boljšega kot tek." Tek je postal sestavni del njegovega življenja, z njim premaguje vse fizične in psihične obremenitve. Naj bo mrz ali sonce, Stanko Matjašič mora odteči svoje kilometre. Poleti teče zvečer, v zimskem času takoj po službi. Ne sede h kosilu, ko pride domov, ampak se preobleče v trenirko, obuje tekaške copate in se odpravi na pot. Ponavadi teče od Roka, kjer je doma, do Markovškega jezera in nazaj, kar znese 16 kilometrov. Druga smer, ki jo teče, je dolga 15 kilometrov in seže od Roka do Slovenje vasi. Enkrat na teden teče 20 kilometrov, ob nedeljah pa trenira v klubu Maraton.

Kot član kluba se je udeležil vseh maratonov po Sloveniji. Lani pa so ga skupaj s še štirimi tekači iz kluba izbrali in poslali na maraton v Francijo. V manjšem mestu, ki je pobraten s Ptujem, je bila namreč otvoritev krožišča, ki se imenuje po mestu Ptuj. "Zdaj imam priložnost, da se tudi javno zahvalim našemu vodstvu za razumevanje, saj so mi odobrili dopust, da sem lahko sodeloval."

Za tek ne potrebuje nobenih posebnih priprav. Ne sega po dodatni prehrani in napitkih. Je čisto normalno domačo hrano, najraje pije vodo in nikoli ne teče s polnim želodcem. Tudi tega



ne preslišim, da nikoli ne večerja. "Pri teku se izogibam asfalta. Tečem po poljskih poteh in pazim, da imam obute tekaške copate. To je pomembno. Nikoli na pretiravam, zato se doslej še nisem poškodoval." Pravi, da s tekom blaži bolečine v hrbtenici, kajti že od mladosti ima z njo nekaj težav. "Res se dobro počutim. Če se godi, da ne morem teči nekaj dni zapored, čutim bolečine. Kar zapišite, da priporočam vsem, naj se redno ukvarjajo s športom. Izberejo naj tisto, kar jim ustreza." Poudari, da nikoli ni prepozno in pravi, da je za tek navdušen že več ljudi, tudi starejše od 55 let.

Poleti rad z družino uživa ob Dravi in še bolj na Dravi. Z ženo se večkrat spustita s kanujem od Dupleka do Ptuja, ali pa se pomeri z reko sam v kajaku.

Stanko Matjašič zna tudi počivati in opravljati stvari, ki niso ravno domena moških. "Za vse se najde čas, le razporediti ga je treba pravilno." Težko je verjeti, ampak nekdanji bokсар zna mirno sedeti in šivati gobeline. In naj izdam še njegovo obveznost, ki mu daje posebno zadovoljstvo. Sobota je namreč njegov dan za pripravo kosila. Že res, da kuha, ker je žena v službi, ampak to dela z veseljem. "Rad pripravljam jedi z mesom in moja specialiteta je golaž."

Vera Peklarič

Praznični koncert za kulturni praznik

Pihalni orkester TALUM je tokrat organiziral praznični koncert ob državnem kulturnem prazniku. Godbeniki smo v goste povabili Moški pevski zbor TALUM in kvartet saksofonov.

Na večer 6. februarja se je velika dvorana restavracije Pan v Kidričevem napolnila do zadnjega kotička. Poudariti moram, da tako velikega števila poslušalcev nismo pričakovali. Tudi zato ne, ker se spominjamo iz preteklih let, kako malo je Pihalni orkester imel v Kidričevem poslušalcev na nekdanjih promenadnih in drugih koncertih. Zato smo tem bolj veseli, da nas ljudje iz Kidričevega in okolice radi poslušajo.

Pihalni orkester TALUM, ki danes šteje 45 godbenic in godbenikov, je pod vodstvom dirigenta prof. Stefana Garkova odigral 11 skladb, predvsem svetovno znane uspešnice zabavne smeri, ob koncu pa tudi tri skladbe slovenskih skladateljev narodno-zabavnih viž, kar je navdušilo predvsem občinstvo v zrelih letih.

Moški pevski zbor TALUM je pod vodstvom pevovodje Ladislava Pulka zapel pet pesmi, ki so bile izbrane prav za kulturni praznik. Poslušalci so bili posebej navdušeni nad pesmimi, popestrenimi s solističnimi vložki.

Izredno lepo je večer obogatil kvartet saksofonov, ki ga sestavljajo sami mladi glasbeniki: Nina Habjanič, Tomaž Fakin, Rok Korošec in Blaž Švagan. Vsi trije fantje so tudi člani našega pihalnega orkestra. Odigrali so dve živahni in prijetni skladbi. Za njihovo uspešno izvajanje ima gotovo veliko zaslug mentor kvarteta saksofonov, prof. Anton Horvat.

V tem letu, ko kolektiv TALUM-a praznuje 50 let proizvodnje, bo pihalni orkester pripravil še en koncert z novim programom in upamo, da se bomo ob praznovanju ponovno videli in slišali, saj smo kolektivu, ki nas finančno, materialno in moralno podpira, to vsekakor dolžni.

Ivan Ogrinc, st.



Razpis počitniških kapacitet za leto 2004

NEREZINE IN ČERVAR

14. 6. 2004 - 21. 6. 2004
 21. 6. 2004 - 28. 6. 2004
 28. 6. 2004 - 05. 7. 2004
 05. 7. 2004 - 12. 7. 2004
 12. 7. 2004 - 19. 7. 2004
 19. 7. 2004 - 26. 7. 2004
 26. 7. 2004 - 02. 8. 2004
 02. 8. 2004 - 09. 8. 2004
 09. 8. 2004 - 16. 8. 2004
 16. 8. 2004 - 23. 8. 2004
 23. 8. 2004 - 30. 8. 2004

Upravičenci do letovanja v počitniških kapacitetah so delavci TALUM-a in družb, v katerih je TALUM edini družbenik: ALIN, LEGO-A, REVITAL, STORAL, VARGAS-AL in VITAL ter upokojevci vseh navedenih družb, če so po izvedbi razpisa ostala prosta mesta znotraj počitniških kapacitet. Ostali lahko letujejo samo, če ni prijavljen za letovanje noben delavec navedenih družb.

Zraven delavca lahko letujejo člani njegove družine (nepreskrbljeni otroci, posvojenci, zakonec, zunajzakonski partner, pastorki). Vsi ti lahko letujejo le zraven delavca in ne namesto njega. V primeru, če delavec zlorablja to pravico, naslednjih 10 let ne bo mogel letovati v kapacitetah podjetja. Zraven upokojenca lahko letuje tudi zakonec oz. zunajzakonski partner.

Prijavnice oddajte v vložnišče pošte Taluma.

Rok prijave: do 12. 3. 2004

Sindikavno smučanje

V lepem januarskem dnevu smo se smučarji, delavci iz Taluma in njegovih hčera, napotili na smučarski izlet na Zreško Pohorje, točneje na smučišče na Rogli.

Zraven prijetnega druženja v idilični naravi smo tudi tekmovali v veleslalomu. To tekmovanje nam je služilo kot kvalifikacijsko za državno prvenstvo sindikata kovinarjev Slovenije, ki se odvija vsako leto po različnih smučiščih naše domovine. Ker je šlo za stotinke sekund, je bilo nujno tudi elektronsko merjenje časa, ki je razvrstilo prvih deset tekmovalcev v naslednjem vrstnem redu:

Prvih pet uvrščenih članov sindikata (DP) se je tako uvrstilo na državno prvenstvo v veleslalomu, ki se bo to leto dogajalo na smučiščih nad Cerknim 27.2.2004. Iskrene čestitke!

1. Zdravko Štumperger	HC	20:85 DP
2. Tomi Eržen	Rondice	21:40
3. Igor Jeza	Vzdrževanje	22:17 DP
4. Bojan Brence	Vzdrževanje	22:20
5. Janez Tominc	Rondice	22:45
6. Miran Ules	HC	22:94 DP
7. Miran Jeza	Energetika	23:11 DP
8. Dušan Fridl	Livarne	23:22
9. Milan Jerebič	Rondice	23:24
10. Štefan Krajnc	Silkem	24:26

Prav posebej moramo pohvaliti edino tekmovalko, ki se je opogumila in se podala na tekmovalno progo. To je bila Jelka Kovač, ki je premagala kar nekaj sodelavcev in se je prav tako uvrstila na državno prvenstvo.

Po tekmovanju smo družno ugotovili, da še vedno drži načelo, ni važno zmagati, važno je predvsem sodelovati. S temi občutki smo nadaljevali s prostim smučanjem in na koncu družno ugotovili, da bomo izlet ponovili.

Milan Fajt

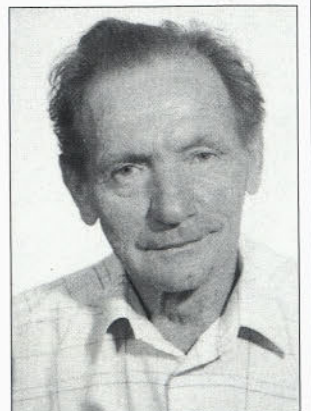
Zahvala

Ob boleči izgubi našega dragega moža, očeta in dedka

Franca Pepelnika,
upokojenca Taluma,

se iskreno zahvaljujemo vsem za izrečeno sožalje in spremstvo na zadnji poti, sindikatu Taluma za darovano cvetje in odigrano Tišino ter sodelavcem Taluma in Silkema.

Žalujoci: žena Neža, sinova Vili in Branko ter hčerka Jožica z družinami





Rüsa

Verjetno se spomnite, da smo vam lani, ob istem času v Aluminiju ponudili v branje del znamenitega eseja »Volčje ure«, pisatelja Marjana Rožanca. Spet so za nami pomembni prazniki, ki so se končali s pustom vred, pred nami pa je Dan žena in spet se začne znova. Skupno vsemu temu naj bi bilo medsebojno spoštovanje in ljubezen. Ne rečem, da tega ni, toda zanesljivo vem, da ljubezni nikoli ni zadosti. Posebej danes, ko imamo ženske in moški občutno več možnosti za izbiro svojega načina življenja, kot smo jih imeli kadar koli v zgodovini in nam je ravno ta individualna svoboda lahko spodbuda, ali pa ovira pri ohranjanju stalnih in pristrčnih odnosov. Za pojasnilo, s čim se sooča sodoben človek, pogledimo najprej razmišljanje, ki ga je objavila revija Žurnal, avtorja Nenada Glucksa.

»Vsaj v razvitem delu sveta se ljudje vse bolj ukvarjajo sami s seboj. Najpomembnejši se jim zdi njihov poklic, izobraževanje, osebni razvoj, zabava, potovanja, šport... Vse to temelji na individualizmu in tržnih razmerah. Ravno tako ženske in moški niso pripravljene več toliko vlagati v vzgojo svojih otrok, kakor tudi v medsebojne odnose. Posamezniki smo ekonomsko vse bolj samostojni, neodvisni od drugih, od družine, partnerjev, prijateljev. Če pri partnerju ali prijatelju ne najdemo materialno, duhovno, seksualno in čustveno zadovoljitev, ga zamenjamo, zavržemo. Podobno kot to naredimo z avtom... Toda

kljub toliko opevani svobodi vse več ljudi ugotavlja, da jih sama po sebi ne osrečuje. Temelj vseh odnosov med ljudmi ni svoboda, ampak prilagajanje, dajanje, upoštevanje želja... Ljubezen. Skratka (samo)omejevanje svobode. Morda bi nam te stvari bolj kot vse sociološke in psihološke študije lahko razložila kakšna 90-letna vdova v domu upokojencev«.

Toda, zakaj bi se ubadali s študijami, ko je stvar vendar zelo preprosta in je treba le pokukati v svoje srce. Tam so vse skrivnosti, tam v vsakem človeku lahko odkrijemo, da pod plaščem vsakdanjika neguje svoja čustva. O tem je davno prej lepo pisal mislec Tagore v zgodbi, delček katere vam ponujam v branje.

»Bilo je deževno jutro.

Ona je šla skozi vrata svoje barake in mislila na svojega moža. Vsi, ki so jo srečali, so bili očarani od lepote njenih črnih, dolgih, bleščečih se las.

On je, kot vsak dan, šel na trg prodajati sadje in se usedel v senco drevesa, čakajoč na kupce. Med prsti je vrtel prazno pipo, ni imel niti toliko denarja, da bi jo napolnil s tobakom.

Bil je dan obletnice njune poroke in ona se je spraševala, kaj naj bi podarila možu in za kakšen denar. In se je spomnila; ob misli se je stresla, vendar, ko se je odločila, je bila srečna: Prodala bo svoje lase, da bo svojemu možu lahko kupila tobaka.



Že si ga je predstavljala sedečega pred svojim sadjem, kako z užitkom vleče dim iz pipe: Vonj po tobaku bi lastniku revne stojnice nadel sloves pravega trgovca. Prodala je svoje lase in za skromen izkupiček izbrala najdragocenejši tobak. Zvečer se je tudi mož vrnil domov, bolj razigran kot navadno. V rokah je slovesno držal majhen zavoj. V njem je bil glavnik, kot ga uporabljajo neveste, ki ga je kupil z izkupičkom od prodane pipe.

Ljubezen je čisti dar,
čista misel na drugega,
da v središču svojega življenja
pustiš častno mesto drugemu«.

Če bi bil zraven, ko to prebirate, bi me zanimalo, koliko so se vas te misli dotaknile? Pa ne zaradi radovednosti, temveč zaradi samega sebe. Pogosto se namreč vprašam, ali je problem današnjega spremenjenega človeka v nas, ali pa v okoliščinah, v katerih živimo? Ko vas nekdo nagovori: »V starih dobrih časih je bilo ...«, takoj veste, da išče izgovor za nekaj, kar danes ni možno narediti. To pa zaradi tega, ker se je lažje izgovarjati na okoliščine kot priznati, da se premalo potrudimo, da ne znamo dati, in da tako nevede zatiramo svoja čustva. Zato sem prepričan, da je problem v nas, ne pa v družbenih razmerah, ki se bodo še naprej spreminjale. Zato tudi v današnjih modernih časih za srečo najbolj deluje Tagorejeva čista misel na drugega.

»La vita e' bella«, življenje je lepo, bi morali dopovedovati sebi vsakodnevno, ne samo ob praznikih ali dogodkih, ki nam ustrezajo. Če mene vprašate, sem v zadnjem obdobju največ lepote, ljubezni in iskrenosti videl na pustnih obredih. Bolj

kot na ptujski povorki ali v šotorih, sem to prepoznal v vaških skupinah, ki so v simbolnih maskah hodile od domačije do domačije in prinašale petje, veselje in dobre želje. Podobno iskreno se mi je zdelo, ko mi je na cesti pot preprečila »rüsa« in me je kmetič z otroškim, ustrašenim glasom nagovoril: »Gospod, prosim, prispevajte kaj za mojo lačno rüso«. »Ali je dovolj,« sem skozi spuščeno šipo ponudil dvesto tolarjev. »Hvala, prek in prek zadosti,« je še z bolj milim glasom pritrdil. Kaj šele maskirani dornavski cigani, ki že leta zgovorno izkazujejo spoštovanje do drugačnih socialnih skupin. Na ta način ohranjajo unikatni ciganski svet in ga branijo pred vedno bolj militantnimi nacionalisti. Posebno notranje bogastvo, entuziazem in domačnost sem tudi prepoznal v ljudeh vasi Stojnci, Bukovci, Markovci, ki so hiše, drevesa in potke skrbno in zelo lepo okrasili z doma narejenimi »duhi«, narisanimi balončki ali z navadnimi barvnimi trakovi iz papirja. V ta svet lahko vključim tudi vedno lepše maskirane Talumovce, ki vztrajno in pogumno gradijo našo novo generacijo.

Kaj ima vse to opraviti z Dnevom žena, se tudi sam sprašujem? Najbrž je odgovor v tem, da vse, kar se je v zgodovini v borbi za pravice žensk nabralo, ne moremo ločiti od zgoraj opisanega. Resnica je tudi, da so same najbolj zaslužne, da je vednost o čustvih postala univerzalna, da se o tem odprto govori in v medsebojnih odnosih upošteva. Ta dosežek je močnejši od strahu pred »grehom«, kakor tudi od današnjega povečevanja individualne svobode.

Moški pa smo jim za to lahko le iskreno hvaležni.

Ivo Ercegović

