

Tosama

GLASILO DELAVCEV TOSAME

ŠT. 5 · MAJ 1993 · LETO XXVIII · Izhaja od oktobra 1965

TOSAMA V PRVEM ČETRTLETJU 93

Realni ekonomisti, torej ne tisti, ki so špekulirali z volilnimi rezultati, so napovedali, da bo leto 1993 za Slovenijo in njeno gospodarstvo težko, naporno in da je realno pričakovati nadaljnjo stagnacijo in celo nazadovanje. Niso se zmotili; saj obseg proizvodnje še vedno upada, zmanjšuje se izvoz, nezaposlenost narašča, socialni problemi pa se kljub nerealnemu naraščanju plač in pokojnin (velja za januar in februar) stopnjujejo.

Trenutno stanje je tako, da ne kaže na izboljšanje, ob tem, da se tudi po-



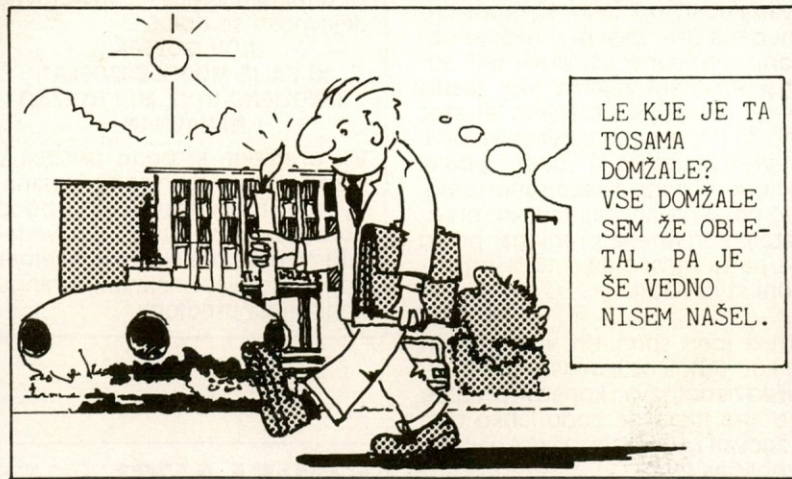
vsenska industrija nima nikakršne zaščite, uvožena roba pa ni obremenjena ne z davki, pa tudi ne s carinskimi dajatvami. Kaj naj drugega pomeni nedavni ukrep vlade, da vsak Slovenec ob vsakoletnem prehodu meje lahko uvozi za 200 dolarjev (21.000 SIT) neocarinenega blaga. Ob razmeroma močni svetovni gospodarski krizi, pa nam tujci vedno bolj zapirajo

O POTREBNOSTI GIBANJA

Pomanjkanje gibanja je bolezen sodobnega človeka. Če bo šlo tako naprej, bo človek pozabil hoditi in teči. Posledica takega početja so za zdravstveno kondicijo današnje civilizacije neslutene, saj ni nobenega dvoma več, da je pomanjkanje telesne aktivnosti tesno povezano s celo vrsto obolenj.

Nek znan kardiolog je v zvezi z gibanjem in rekreacijo rekel: Kar naprej nas opozarjajo, naj gremo k zdravniku, preden se odločimo za šport. Nekatere športne dejavnosti so res lahko nevarne, nihče pa ne pove, da še več tvegamo, če se s športom sploh ne ukvarjamo. Najnevarnejši od vseh športov je opazovanje športa od daleč. Celo najšibkejši se lahko ukvarjajo s kakim športom, samo najmočnejši pa lahko preživijo zgolj kot gledalci.

Več o rekreaciji kot obliki krepitev telesa in duha ter njene regeneracije na notranjih straneh te in naslednje TOSAME.



LE KJE JE TA
TOSAMA
DOMŽALE?
VSE DOMŽALE
SEM ŽE OBLE-
TAL, PA JE
ŠE VEDNO
NISEM NAŠEL.

litično obarvani obeti vlade, da bo prisluhnilo gospodarstvu, ne izvajajo. Samo predlagani republiški proračun in za ta proračun predvidene obremenitve gospodarstva nam to jasno dokazuje.

Da se vlada igra s svojo gospodarsko politiko, dokazuje tudi vedno večja odprtost Slovenije za uvoz iz razvitih zahodnih držav, tako, da slo-

vrata (ker se znajo zaščititi) v Slovenijo, kot novo, čeprav razmeroma majhno tržišče, pa silijo na vse močnejše načine.

In kje smo mi - TOSAMA?

Tako kot vedno, tudi sedaj nimamo nikakršnih ugodnosti - podrejeni se moramo trenutnemu stanju na slovenskem in ostalih tržiščih, kjer prodajamo svoje izdelke.

Nadaljevanje s prve strani

Letni gospodarski načrt dosegamo po posameznih pomembnejših elementih takole:

- plan proizvodnje (po norma urah) 83 %
- plan proizvodnje (po vrednosti - planske cene) 71 %
- dosežena proizvodnja na napram enakemu obdobju 1992 je 82 % po norma urah oziroma 79 % po planskih cenah
- prodaja je dosežena s 72 % oziroma 87 % primerjalno na enako obdobje 1992 leta (tudi po planskih cenah)
- realizacija je dosežena s 76,8 % plana
- zaposlenost je 95 % na plan oziroma 80 % na enako obdobje preteklega leta.

Stanje na tržišču, posebej ga izpostavljam zato, ker je problem prodaje glavni razlog za zaostajanje za planskimi cilji, je zelo nestabilno in tudi nepredvidljivo. Nekaterih izdelkov niti približno ne moremo prodati toliko, kot smo načrtovali, drugih pa nam manjka, zato smo morali uvesti triizmensko in nočno delo.

V trenutni situaciji moramo storiti vse, da proizvajamo tisto, kar lahko prodamo, oziroma je prodano v naprej.

Zaradi izgube precejšnjega dela bivšega jugoslovanskega trga moramo iskati nova nadomestna tržišča, kar pa v času svetovne recesije ni lahko. Izvoz se kljub temu nekoliko povečuje, dosega cca 15 % celotne prodaje, ob tem pa so nam nekateri standardni in pomembni kupci zaradi že omenjene krize, sodelovanje začasno odpovedali. Na boljše izvozne rezultate računamo po nabavi nove moderne opreme: dva stroja za tampone iz gaze (sta že montirana), stroj za higienske tampone (montiran bo v mesecu maju) in nova linija za vložke (v TOSAMO pride avgusta).

Veliko je problemov pri zagotavljanju tekoče likvidnosti. S precejšnjimi napori smo uspeli, da še nismo bili blokirani, da redno izpolnjujemo obveznosti in istočasno izplačujemo plače, kljub temu, da smo morali letos nameniti še cca 50 mio SIT za dopkup delovne dobe upokojenim delavcem.

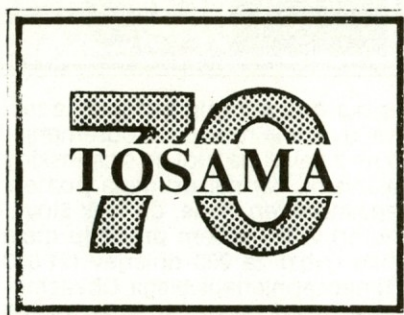
Strokovni kolegij je izdelal poseben program ukrepov, ki naj bi zagotovili uspešno gospodarjenje tudi v teh izredno težavnih pogojih. Zadolžitve, za katerih realizacijo so zadolženi vodje sektorjev s svojimi sodelavci, so zahtevne in potrebno bo veliko strokovnega in resnega dela za njihovo uspešnost.

E. P.

PROGRAM INVENTIVNE DEJAVNOSTI "93

Delavski svet je 26. februarja 1993 sprejel v skladu s Pravilnikom o vzpodbujanju in usmerjanju ustvarjalnosti pri delu Program inventivne dejavnosti za leto 1993.

Kratko zastavljen program zadeva tisto področje ustvarjalnosti pri delu, ki je posebej obravnavano v preje omenjenem pravilniku. To so torej ideje oziroma zamisli izboljšav ter racionalizacij v zvezi z delom in poslovanjem v podjetju, ki so pismeno obelodanjene in predložene komisiji za vzpodbujanje in usmerjanje ustvarjalnosti pri delu.



V programu so zajete nekatere zamisli o vzpodbujanju, pa tudi reševanju ustvarjalnosti pri delu, ki mora biti usmerjena predvsem v iskanje povečanja poslovne učinkovitosti podjetja. Program zajema tudi razpis meseca inovacij v letošnjem letu ter temo, ki naj bi se je ustvarjalci lotili. Vsi predlagatelji, ki bodo podali predloge v zvezi z razpisano temo, bodo obravnavani najmanj kot predlagatelji koristnega predloga, poleg tega pa ta mesec daje 10 % pri nagradni stimulaciji.

Lastniki idej, sprejetih v letošnjem letu kot: tehnična izboljšava, organizacijska izboljšava, koristen predlog ter dobra ideja, se bodo lahko tudi potegovali za nagrado, ki gre najboljši izboljšavi leta.

Program inventivne dejavnosti "93

- reševanje ustvarjalnih predlogov naj bi potekalo tekoče, brez večjih časovnih zamikov;
- za vse ustvarjalne predloge se zagotavlja zainteresiranost podjetja za njih izvedbo, ob pogoju, da ti zagotavljajo povečano poslovno učinkovitost;
- za pripravljane ustvarjalne predloge se štejejo pismeni osebno od-

dani predlogi. Pismeni predlogi morajo vsebovati podatke kot to določa interni predpis;

- pri vzpodbujanju ustvarjalnosti pri delu je potrebno dati ustrezen poudarek tudi drugim oblikam stimulacij predlagateljem in delavcem, katerih dejavnost je povezana z inovativnostjo.

Ob zaključku leta se predlagateljem, katerih predlogi bodo sprejeti v letu 1993, podeli priznanje TOSAME, če bo takih predlogov 5 ali več, se podeli tudi nagrada za najboljšo izboljšavo leta.

MESEC INVENTIVNE DEJAVNOSTI

V skladu s Pravilnikom o vzpodbujanju in usmerjanju ustvarjalnosti pri delu, se za mesec inventivne dejavnosti določi mesec september (od 01.09. do 30.09.1993).

Za tematiko v mesecu inventivne dejavnosti se določi:

**NOV IZDELEK,
KI GA JE MOGOČE IZDELATI
MNOŽIČNO IN JE MULTITRŽNO
NARAVNAN.**

Vsi predlogi, ki bodo prispeli v razpisanem času in se bodo nanašali na razpisano temo, bodo obravnavani v skladu z navedenim členom pravilnika, pri čemer bodo nagrajeni najmanj v rangi koristnega predloga.

SODELAVCI

V tej številki TOSAME so svojimi prispevki sodelovali:

Albina Kosmač, Danica Merlin, Edvard Peterne Ing., Marjana Repac, Sonja Rode, Marjan Štrukelj in Feliks Vodlan Ing.

Avtorjem prispevkov se uredniški odbor zahvaljuje za sodelovanje in vabi tudi vse druge sodelavce k sodelovanju v glasilu.

LETNI DOPUST '93

Kot nam je večini že znano, ima podjetje TOSAMA kar veliko število počitniških enot, kjer si delavci lahko privoščijo teden ali deset dni oddiha na morju, toplicah ali gorskem svetu.

V desetih prikolicah v Vrsarju lahko skozi celo sezono razporedimo 118 delavcev, kar pa letos ne bo težko, saj se je za letovanje v Vrsarju prijavilo le 16 delavcev.

V Červarju imamo 4 stanovanja, v katerih bi lahko v sezoni letovalo 56 delavcev, vendar pa sta se za letovanje odločila le 2 delavca. Verjetno je

temu vzrok veliko število nastanjenih beguncev ter vlomi in tatvine iz počitniških stanovanj.

V dveh lepo opremljenih in urejenih stanovanjih počitniškega kraja Mareda lahko letuje 22 delavcev, prijavljenih pa je 11 delavcev.

Veliko več je povpraševanja za preživljanje dopusta ob slovenski obali in kampih zdravilišč. V Izoli imamo dve hišici, v katerih lahko letuje 22 delavcev, prijavilo pa se jih je 43, kar je občutno preveč.

V velikem številu sta obiskana kampa v Moravskih in Atomskih toplicah, kjer imamo razporejeni po dve prikolic. V vseh štirih prikolicah lahko v sezoni letuje 60 delavcev. Prijavljenih pa je bilo v času razpisa 65 delavcev.

Možno je tudi letovanje v turističnem centru Kranjska gora, kjer imamo v lepo urejenem naselju Čičare dve garsonjeri. Tu je možno letovati skozi celo leto.

Poleg tega imamo za ljubitelje gora dve planinski koči na Veliki pla-

nini. V koči Zlatorog trenutno potekajo nujna obnovitvena dela, koča bo pripravljena za obiskovalce nekje v mesecu juniju. Za Kranjsko goro je prijavljenih 17 delavcev, za Veliko planino pa 6 delavcev.

Vsem, ki bodo preživljali počitniške dni v naših enotah, želimo prijeten odih in dobro počutje.

B. C.

Kako dragi bodo Tosamini počitniški objekti v letošnji poletni sezoni?

Za en dan bo treba odšteti (in seveda pred tem rezervirati) naslednjo količino tolarjev:

- prikolica ob morju (Hrvatska):	500
- prikolica v toplicah:	800
- stan. enota ob morju (Hrvatska):	600
- hišica v Izoli:	800
- stanovanjska enota v Kranjski Gori:	900
- koča na Veliki planini:	600 oz. 800

ČLANSKI SESTANEK ZS SINDIKATA TOSAME



Švobodni sindikat v akciji; vodstvo članskega sestanka in poslušajoče članstvo



Člani Svobodnega sindikata smo se 5. aprila 1993 zbrali na članskem sestanku, da ocenimo in se pogovorimo o preteklem in prihodnjem delu. Na sestanku smo povabili tudi g. direktorja, da bi čimveč izvedeli o zadevah, ki so trenutno najbolj aktualne.

Poročilo o delu sindikata je podala predsednica Danica Avbelj. V drugačnem družbenem sistemu je tudi sindikat dobil drugačno vlogo, ki temelji na zagotavljanju pravne zaščite delavca. Zaščita delavca pa je v danem trenutku skoraj nična.

Tudi v Tosami smo bili aktivni na velikih področjih in sicer:

- aktivnosti pri kolektivnem zavarovanju
- aktivnosti v zvezi z lastninjenjem podjetja
- aktivnosti o izpolnjevanju kolektivne pogodbe
- sodelovanje v samoupravnih organih
- sodelovanje pri obravnavanju disciplinskih prekrškov.

Poleg navedenih dejavnosti je delo potekalo še preko posameznih komisij. Posebno aktivni sta komisiji za socialno in gospodarsko dejavnost. Delovanje na športnem in kulturnem področju pa vedno bolj teče v okviru celega podjetja in manj kot samo sindikalna dejavnost.

Čeprav je bilo razprave o sami dejavnosti sindikata malo, pa se je razvila živahna debata, ko smo spregovorili o lastninjenju. Glede na to in na dokaj številno udeležbo lahko zaključimo, da nas še kako zanima usoda tovarne in da tovrstni sestanki niso samo izguba časa.

D. M.

TOSAMIN IZBOR

Zlatka Jurak kot rekreativka

Veliko pozitivnih spoznanj bi se dalo naštet, če bi analitično razmišljali o smislu in pomenu razdajanja prostega časa množični športni rekreaciji.

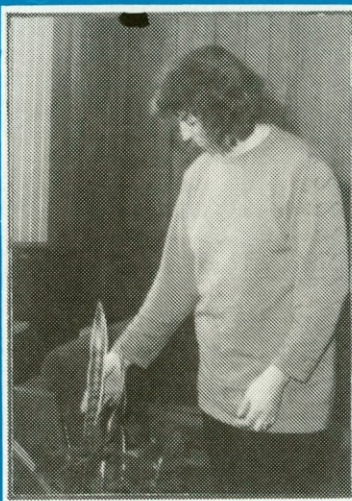
Prepričanja postanejo še popolnejša, ko ugotovimo vse raznotere možnosti, teh pa je resnično veliko, da svoj način življenja po starosti, spolu, interesu, sposobnostih, času, okolju kjer živimo in seveda še drugim vplivom podredimo tako, da skušamo sami postati delček v množici prizadevanj za čimbolj zdrav način življenja.

Verjamem, da bi tej uvodni misli "zapiseglo" še nekaj delavk in sodelavcev podjetja.

V imenu vseh pa je IZBOR za pogovor pripadel ZLATKI JURAK.

Vsaka rekreativka ali rekreativec vidi svoj pomen in smisel v prizadevanjih za obogatitev življenja. Nekaterim gre za pravo in stalno telesno kondicijo, drugi k temu dodajo še več in vidijo smisel v doseganju čimboljših dosežkov, nekateri si želijo prijetno družbo k sebi enakimi, drugi

Karkoli že, pglavitna vizija prav vseh pa je preventivna ali kurativna skrb za samega sebe. Pa še nekaj je gotovo. Narava in vse njene lepote pa tudi zakonitosti ti ne smejo biti tuje. Preprosto - imeti jo moraš rad.



O tem sem se ponovno prepričal tudi pri naši sodelavki Zlatki. Že lepo urejena okolica družinske hiše in vse ostalo, kar sem lahko opazil, zgovorno priča, da je pri Jurakovih temu tako.

"Res je, veliko in rada se ukvarjam z vrtom", pravi Zlatka, "toda to je le majhen delček vsega, kar nam narava ponuja. Že od nekdaj sem se rada družila z naravo. Škoda, da v mojem otroštvu tega zaradi prirojene srčne

napake nisem smela veliko. V kasnejših, dekliskih letih, ko bolje spoznaš samega sebe, že veš, kaj lahko in kaj ne, zato so mi postala najrazličnejša rekreativna dogajanja pri srcu že v podjetju TOSAMA. Zelo rada sem se z družino priključila pohodnim in kolesarskim skupinam. V lepem spominu mi ostajajo tudi tako imenovane TEKSTILIADE v alpskem smučanju in smučarskih tekih. Lepo je bilo in prav škoda je, da te zagnanosti danes v podjetju skoraj ni čutiti."

Zlatki pa kljub temu ni dolgčas. Ko sta z možem približno pred petindvajsetimi leti zgradila svoj dom in ko sta obe hčerki "zapustile pleničke", je v njihovem družinskem življenju skoraj sleherni prosti čas podrejen rekreaciji.

Najpogostejša oblika sprostitve je hoja v hribe in gore. Včasih pa je Zlatka zadovoljna tudi s sprehodi po bližnji okolici. Sem ter tja pa je potrebno "prezračiti" tudi smučarsko opremo in "zajahati" kolo. Ko pa se včasih zgodi kaj nepredvidenega in odhod od doma ni možen, pa za "privez duše" zadostuje že bližnji pogled z daljnogledom v čudovite Kamniške alpe.

Zlatkino zanimivo pripovedovanje se nadaljuje. Radovedno sva si ogledovala albume slik, obračala liste pohodnih knjižic, polnih dokazov, da je bilo njenih neposrednih stikov in ogledov naravnih lepot resnično veliko.

"Kako lepe so rože velikonočnice na Boču nad Poljčanami, kako prijetno je bilo kar šestkrat stati ob Aljaževem stolpu na Triglavu in kako prijetno doživetje so bili pohodi na Snežnik, Stol, Blegoš in še seveda marsikam drugam. Blegoš mi je tako všeč, da sem ga "premagala" že kar dvajsetkrat. Pa še ga bom! Ogledovanje narave je nekaj najlepšega. V hipu pozabiš na ves trud, samo, da si enkrat gor! Kje pa, še na misel mi ne pride, da bi takšne trenutke hotela



zamenjati za katerokoli drugo razmišljanje."

Zlatka, mož Miha in hčerki Mojca ter Vesna so včlanjeni v PD Ljubljana-matica. "To je za moj in naš navdih čisto dovolj. Sami si priskrbimo potrebno strokovno literaturo (zemljevide, opise poti in zanimivosti, pohodne knjižice itd.), sami pa tudi pripravimo "rekreativne pogovore; saj se tako najlažje prilagodimo času, vremenskim pogojem ipd. Zlatka v šali še doda, da je sedež športne organizacije Jurakovih kar na Linhartovi 15 na Viru. Tudi s "trenerjem" Mihom se lepo razumeta. Nekoliko manj ubogljuje, kot sta bili včasih pa sta danes že odrasli hčerki, saj z rekreativnim "projektom" nista vedno najbolj zadovoljni. Vse pa se vedno uredi tako, da je zadovoljstvo splošno.

"Trdno sem prepričana", pravi Zlatka, da ju bo kasneje, ko bo študij končan in ustvarjena družina, zagotovo še zgrabilo. Kako ne, saj teh predavanj sta imeli zelo veliko.

"Trenutno razmišljamo o letošnjih počitnicah. Z lepotami gora sem tako prevzeta, da komaj čakam odhoda



na Blegoš, Triglav, Porezen, zelo rada pa bi spoznala tudi Pohorsko hribovje in če bo možnost, še kaj več."

Verjamem Zlatka, kajti v tebi je toliko elana in zagrizenosti, da drugače skoraj ne more biti. Verjamem tudi, da bo ta najin klepet v smislu takšnega načina življenja predramil še koga. In upam tudi, da sem pravilno razumel mnoge tvoje misli, s katerimi si želela povedati nekako takole: "Delo v podjetju je prijetno in nujno za zaslužek, delo doma pa prinaša družini lepe trenutke in urejen dom. Ljube-

zen do narave pa je nujna za nekaj, tisti nekaj, kar naj ostane skrivnost za vsako posamično doživetje in vsakogar posebaj."

V roki držim lepo posušeno planinko in jo vrnem tja nazaj v knjižico na stran, kjer piše:

Blegoš, 07.05.1989, smer - Javorje
Bil je zelo lep dan, vreme je bilo vroče, le veter je pihal.
(Zlatka, Miha, Mojca in Vesna)

To je bil le eden izmed lepih Zlatkinih dni. Že preje in po tem jih je bilo zelo veliko.

Š. M.

KRONIKA

V mesecu aprilu se je delavski svet sestel enkrat. Na volitvah 8.4.1993, so bili izvoljeni štirje nadomestni člani DS, tako, da bo le-ta odslej deloval v polni zasedbi.

V preteklem mesecu so sprejeli II. del Gospodarskega načrta za leto 1993. Obravnavali so tudi poslovanje v podjetju v prvem tromesečju letošnjega leta in ugotovili, da se pojav-

ljajo težave zaradi nedoseganja plan-skih ciljev za tekoče leto.

Tudi gospodarski odbor je imel v preteklem mesecu eno samo sejo, na kateri so obravnavali tekoče zadeve, kot je obravnavala poročil o doseženi proizvodnji in prodaji v preteklem mesecu, delovne norme in poročila o službenih poteh v tujino.

Komisija za delovna razmerja in družbeni standard je na svoji aprilski seji potrdila razpis in letovanje za poletje 1993 in cene za počitniške enote v lasti našega podjetja.

Zaradi praznikov in kolektivnega dopusta se je tudi strokovni kolegij v aprilu sestel samo na eni seji in pregledal tekoče proizvodne in prodajne rezultate in probleme, ki se pojavljajo v trenutnem težkem položaju gospodarstva v Sloveniji.

OSEBNI JUBILEJI V APRILU

V mesecu aprilu sta delovni jubilej 10 letnico delovne dobe izpolnili naši sodelavki PERKOVIČ MARIJA in ŽELEZNIK MOJCA.

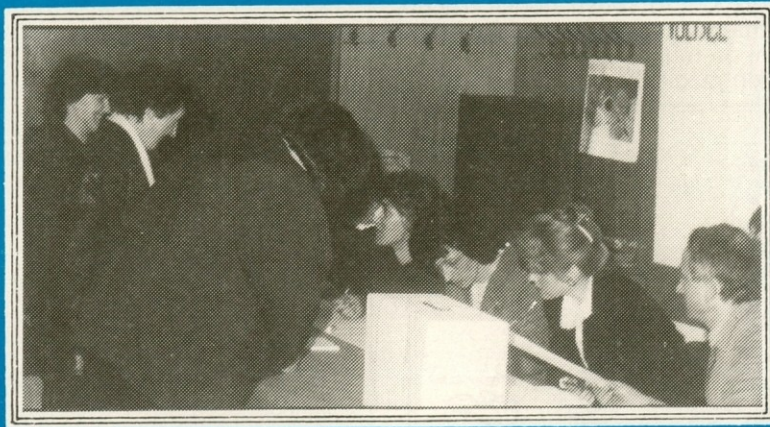
Čestitamo!

V preteklem mesecu so praznovali okrogle življenske jubileje naslednji sodelavci:

tridesetletnico
CERAR MARKO
FLORJANČIČ LILIJANA
HRIBAR BERNARDA
JEREB NADA
KREMIČ MARKO
UŠTAR JANEZ

štiridesetletnico
PAVOVEC OLGA
PETERC CVETKA
URBANIJA MARIJA
ŽANKAR ANTONIJA

petdesetletnico
KOTNIK JOŽE



Letni čas - Obdobje rekreativnih dejavnosti na prostem

Razdeljevanje prijavnic za letovanje v poletnem obdobju, ki je bilo opravljeno sredi aprila, je najboljši znak, da se približuje poletna sezona; to je čas dopustov in seveda tudi pospešenih rekreativnih dejavnosti na prostem.

Čeprav se zaradi političnih sprememb in gospodarskih gibanj gotovo precej spreminja struktura aktivnosti v prostem času (po eni strani zaradi gmotnih razmer, po drugi pa zaradi spreminjanja filozofije življenja) bo rekreativna dejavnost gotovo ostala še vnaprej pomemben del prostočasnih aktivnosti.

Za navedeno sta najmanj dva razloga:

- osebni nagibi za ukvarjanje s telesnim razgibavanjem;
- interes tistega dela gospodarstva, ki je zaradi ekonomskih razlogov vspehuje, na tak ali drugačen način tovrstno aktivnost (porabo) ljudi.

Dokaz zato so pravgotovo številni tekmovalno - rekreativni maratonski teki po svetu, na katerih sodeluje prav neverjetno število ljudi (in podjetij).

Za posameznika je pomembno predvsem to, da mu rekreacija pomaga pri vzdrževanju njegove telesne kondicije in ga duševno sprošča; kar povečuje njegovo sposobnost za delo.

Če se doslej še niste (ali samo naključno) posvečali temu delu življenjskih aktivnosti, potem je v tej Tosami nekaj prikazov športov oziroma aktivnosti (od cele vrste možnosti seveda), ki jih je moč vzeti za svojo obliko rekreacije.

HOJA - KREPITEV DUHA IN TELESA

Hoja je najbolj množična športna dejavnost, ki vrača človeku zdravje v telesnem in duševnem smislu. Sprehodi v naravo omogočajo človeku, da vedno znova neposredno doživlja naravo in vse njene življenjske spremembe.

Pravijo, da človek med hojo misli jasneje, vsaj za nekaj časa se lahko znebi vsakdanjih skrbi; nekdo je zapisal, da hoja naredi modrece in poete.

Če se odločimo, da bo hoja naša rekreativna disciplina, potem velja tudi za hojo, da je redna vadba pogoj za učinkovitost tovrstne rekreacije.

Rekreativec mora pri hoji upoštevati, da mora biti drža telesa vzravna, naj bo spremljana z ustreznim gibanjem rok, pri tem pa je treba paziti na vzporedno postavljanje stopal.

Hoja je lahko lagodna ali prizadevna. Prva je sprehodi, za rekreativno hojo pa velja, da naj bo hitra. Rekreativec naj bi dnevno opravil približno

3 km hitre hoje v 25 do 30 minutah. Hojo je potrebno začeti z uvodnim ogrevanjem ter končati s postopnim umirjanjem srčnega utripa.

Hoja kot rekreativni šport je gotovo eden cenejših, le pri obutvi ni za skopariti, saj je ustrezno športno obuvalo pogoj za uspešno in zdravo hojo. Pri izbiri hodilnih obuv je treba gledati, da imajo precej debele in večplastne podplate s poudarjeno peto.

Za rekreativca štejemo, da je zanj slaba pot tista kjer so tla trda (asfalt, beton), slab zrak (izpušni plini), hrup in motorni promet.

Veliko rekreativcev se odloči za naporen obliko hoje - to je hoja v hribe. Planinarjenje omogoča rekreativcu, da vsakodnevno aktivnost "začini" z daljšimi pohodnimi turami, ki z vzponi in spusti hodca fizično obremenijo in tako krepi, po drugi strani pa mu nudi vse razkošje planinskih razgledov.

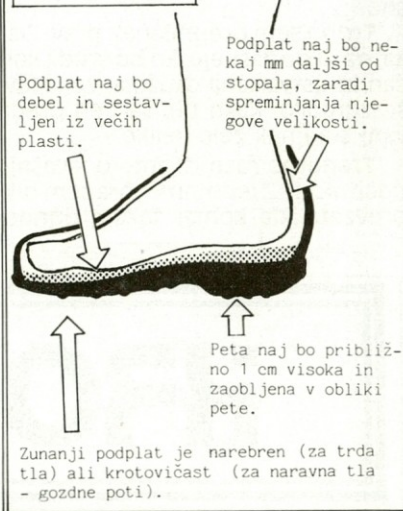
O LEDOTI HOJE

Za uglajeno hojo, na katero naj bi se ljudje navajali že od otroštva naprej, zahteva veliko vaje. Predvsem je treba hoditi veliko po prožnih podlagah in v ustrezni obutvi.

Za doseg boljše gibljivosti pri hoji je priporočljiva vsakodnevna gimnastika z vajami za hojo:

- vzpenjanje in prenašanje teže telesa iz prstev na pete (in nazaj),
- dviganje kolen k prsim,
- mahanje z nogo naprej in nazaj (izrazilo prednožje oziroma zanožje).

HODILNI ČEVELJ



Športni zdravnik meni:

Hitra hoja, tri do štirikrat na teden za dobre pol ure, lahko pomladi človeka za deset let.

HOJA IN NJENA SLAVA

Š hojo so povezana številna znana imena. Disalelj Honoré de Balzac je napisal razpravo "o Leoniji hoji", Cronin se je med pisanjem svojih del redno sprehajal po vrtu. Znano pa je tudi, da je Jakob Aljaž komponiral med hojo.

Prvi slovenski polopis se prav tako nanaša na hojo. Levstik je popisal potovanje od Liliže do Čateža. Pot, ki jo je trasiral Levstik, je postala vsakoletna tura slovenskih pohodnikov.

Veliko je imel s hojo opraviti tudi slovenski misionar škof Friderik Baraga, ki je deloval v severni Ameriki. Znano je, da je Baraga v snegu in na krpljah opravil pot dolgo več kot 90 km zaradi krstivne enega otroka.

PREOBRAZBA



NA KOLO ZA ZDRAVO TELO

Začetek in konec kolesarjenja je kolo.

Če smo se odločili, da bo kolesarjenje oblika naše rekreacije, potem se je treba najprej odločiti kakšno kolo naj sploh izberemo. Izbira je ogromna, vendar pa, če kolo ne bo samo prevozno sredstvo, ampak tudi športni rekvizit, naj ima prestave. Ali bo kolo turno, gorsko oziroma klasično športno zavisi od tega, na kakšnih terenih se bo biciklist najraje potil in utrjeval svoje sedalo.

Velikost športnega kolesa mora biti prilagojena velikosti uporabnika, saj je le tako zagotovljeno pravo sožitje med njim in rekvizitom.

Pogoj za dobro kolesarjenje je primerna telesna pripravljenost ter redno vadenje. Priporočljivo je, da kolesar večkrat na teden prevozi kratke razdalje, namesto enkrat tedensko eno daljšo turo. Tako naj bi kolesar poskrbel za dobro pripravljenost s tri do štiri enournimi kolesarjenji v tednu. V začetku sezone naj bi kolesar "nastavljal" prestave tako, da so uporabljeni lažji prenosilniki (tako, kjer je vrtenja pedal več).

Pri vrtenju pedal naj bi kolesar skrbel za ustrezno nadziranje telesnega napora. Kolesar naj bi med vožnjo dihal enakomerno, srčni utrip pa naj bi bil v okviru 160 minus leta starosti. Hitrost rekreativnega kolesarjenja je pri tem med 15 ter 20 km/uro, za zmerno dolžino proge štejejo dolžine od 20 do 40 km.

F. V.



Pred 102 letoma:

Prvi zmagovalec dirke Bordeaux - Paris



Kolesarjenje šport za staro in mlado; za moške in ženske

O DOZIRANJU TELESNEGA NAPORA

Športniki - tekmovalci grejo za športnimi dosežki do zadnjega atoma moči; rekreativci, zlasti tisti starejši ali ne povsem zdravi, pa morajo biti pri telesnem napreznju bolj previdni. Za omenjene rekreativce kontrola srčnega utripa ni dovolj, zanje velja enostavno naslednje osnovno pravilo:

Le tolikšna telesna obremenitev, ki rekreativcu še omogoča, da lahko pove brez težav pri dihanju nekaj slankov zapored.

KOLO IN NJEGOVA SLAVA

Kolo in kolesarjenje sta fascinirala celo vrsto slavnih ljudi. Ludwig von Opel in njegovi štirje bralje so bili zelo znani in uspešni tekmovalci, izumitelj vžigalne svečke Albert Champion je zmagal na prvi klasični cestni dirki Paris - Roubaix, izdelovalca prvega molomega letala brata Wright sta imela lovamo koles. Š kolesarskim športom se je ukvarjal tudi prvi slovenski letalec Edvard Rusjan.

Tako ali drugače so bili s kolesom in kolesarstvom povezani tudi znameniti umetniki Henri de Toulouse - Lautrec, Claude Monet, Pablo Picasso in in še mnogi drugi.

VIRI: - ILOJA: prof. D. Ulag
- JOCCING: dr. I. Belan
- RADSPORT: P. Konopka

KOLENDAR NEKATERIH MNOŽIČNO REKREATIVNIH PRIREDITEV V MAJU IN JUNIJU 1993

Organizator

22.05. 3. NOČNI ROKOVNJAŠKI POHOD

MDO PD Lj. območje

23.05. 23. TABOR LJ. PLANINCEV NA STAREM GRADU NAD KAMNIKOM

MDO PD Lj. območje

30.05. KOLESARSKI VZPON NA GEOSS SZ Litija

06.06. POHOD NA GOLICO PD Jesenice

V mesecu juniju bo v org. SZ Domžale odprto OBČINSKO BALINARSKO PRVENSTVO.

15.05.1993 bo ob 10. uri ob Hubadovi ulici na Viru možnost ogleda prvenstvene tekme 2. kola slovenske lige v metanju varpe med moštvoma Krašnja - UNI : VK ŠPIK Gozd Martuljek.

Uredniški odbor TOSAME:

Viljem Dolenc, Milan Drčar,
Silva Mežnar, Tinca Ocirk,
Felix Vodlan.

Izdaja in tehnično ureja
SKS-splošna služba.

Glasilo podjetja TOSAMA
VIR, Šaranovičeva 35

Izhaja enkrat mesečno v 1200 izvodih.

Tisk: Papiroti d.o.o., Krško

Na podlagi zakona o prometnem davku (Ur. list RS 4/92) in mnenja ministrstva za informiranje št.23-201/92 z dne 23.03.1992, sodi časopis med proizvode informativne narave po 13. toč. tar. št. 3, za katere se plačuje 5 % davek od prometa proizvodov.

Osnove v mesecu maju

Nagrade mentorjem in inštruktorjem

4.785,00 SIT/176 ur

Delo v deljenem delovnem času s

- prekinitvijo nad 2 uri
7.976,00 SIT/176 ur

Dnevnice za službena potovanja v državi

- cela dnevica 3.190,00 SIT
- polovična dnevica 1.627,00 SIT
- znižana dnevica 1.180,00 SIT

Kilometrini z osebnimi vozili

18,00 SIT/km

Stroški za prevoz na delo

- oddaljenost do 4 km
126,00 SIT/dan
- oddaljenost od 4 km do 8 km 160,00 SIT/dan
- oddaljenost od 8 km do 12 km 200,00 SIT/dan
- oddaljenost od 12 km do 16 km 220,00 SIT/dan
- oddaljenost nad 16 km
250,00 SIT/dan

Odpravnine ob odhodu v pokoj

119.637,00 SIT

Osnove za izračun deleža delovne učinkovitosti šoferjev in spremljevalcev

- prevožen kilometer s tovorom
2,19 SIT
- tekoči kilometer 1,47 SIT
- spremljevalec tovora
0,89 SIT

■ Albina Kosmač

ZAHVALE

Vsem sodelavkam iz otroške konfekcije se najtopleje zahvaljujem za izkazano pozornost in darilo, ki me bo vedno spominjalo na vas, ter vas toplo pozdravljam in želim mnogo zdravja; kolektivu TOSAME pa mnogo uspeha v nadaljnjem poslovanju.

SONJA GOTAR

Ob smrti očeta **JANEZA POTOČNIKA** iz Nove Štifte se iskreno zahvaljujem nekdanjim sodelavcem za izrečena sožalja, za sveče in spremestvo na zadnji poti.

Še posebej se zahvaljujem pevcem okteta TOSAME za lepo zapete žalostinke.

AVGUST POTOČNIK

Ob smrti drage mame in stare mame, se iskreno zahvaljujem vsem nekdanjim sodelavkam in sodelavcem ter Klubu upokojencev Tosama, Ivanki Ogorevc, za vso pozornost, ki smo jo bili deležni ob njeni smrti.

Iskrena hvala Oktetu Tosama.

MIMI z Ivanom,
Sadatom, Nušo in Majo

Ob smrti moje mame **SONJE PETERNEL** se iskreno zahvaljujem sodelavkam-cem iz sanitetne konfekcije za izrečena sožalja, denarno pomoč in spremestvo na zadnji poti.

Zahvaljujem se tudi sindikalni organizaciji za denarno pomoč.

Posebno pa se zahvaljujem Oktetu Tosama za čustveno zapete žalostinke.

MARJETA FURLAN

V času moje bolezni so me obiskali na domu člani sindikata. Za njihov obisk, šopek in denarno pomoč se iskreno zahvaljujem.

MARJETA FURLAN

Sindikatu oziroma sodelavcem se najtopleje zahvaljujem za pozornost v času moje bolezni. Saj je prijeten občutek, da kljub bolezni nisi pozabljen.

Iskrena hvala!

PAVLE URANKAR

ZLATI NAŠ KRUHEK

*Se kmetič je trudil
je njivico zoral,
pšeničko je zlato
na njej posejal.*

*Prisel je čas,
ko pšenička zlata se,
in kmetič pridelka
močno veselil se.*

*Od pridelka odvisno
je vreme lepo,
nad zemljo oblaki
se črni zbera.*

*In kmetič žalostno
gleda v nebo
in prosi Boga,
da nič hudega ne bi bilo.*

*Če toča prišla bo
zelo bo hudo,
pridelka na njivi
prav malo ga bo.*

*Na vetru je
tisoče lačnih ljudi
v upanju živijo,
da dovolj kruha dobijo.*

*Pri nas pa naš kruhek
v kosu ga smeti,
tisti, ki ga meče
se lahko namoti.*

*Zamislimo si
kako bi bilo,
če kruha na mizi
nam zmanjkalo bo.*

D.M.