

Trutnovinky



Život pod rouškou

S NÁMI BUDETE LEPŠÍ A MY BUDEME LEPŠÍ S VÁMI
PŘIDEJTE SE K NAŠEMU TEAMU

SMARTER, FASTER, BETTER

**DO NAŠEHO TEAMU
hledáme kolegy na pozice:**

OPERÁTOR-SEŘIZOVAČ

MISTR ÚDRŽBY

MECHANIK ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ

REFERENT KVALITY

PROCESNÍ INŽENÝR

INŽENÝR KVALITY

Chcete pracovat pro silnou
nadnárodní společnost?

Láká Vás 13.plat a motivující
finanční ohodnocení?

Plánujete dovolenou a 20 dnů Vám nestačí?

Rádi byste odměnili sebe
nebo svoji rodinu zajímavými benefity?

**Odpověděli jste
pak nás kontaktujte:**

Tel.: 499 909 609 | 499 909 600

www.te.jobs.cz, job.trutnov@te.com



Editorial

„Koronačtení“ na pokračování

MICHAL BOGÁŇ / šéfredaktor

A zase ten koronavirus! Původně jsme si mysleli, že v souvislosti s čínským zabíjákem popíšeme jen stránky dubnového magazínu. Ale čertužel se nás ta zatracená pandemie stále drží. I když teď už to vypadá, že nás zaplaťpánbůh opouští. Nicméně, mrkli jsme se jí na zoubek ještě jednou, když už má i vysokou čtenost. V březnu jsme díky viru trhli rekord v návštěvnosti webu, jak se říká, o parník. Spíš o dva či tři. Důkazem budiž čísla: prosinec 2019 - 279 657 návštěv, březen 2020 - 367 349. V počtu zobrazení stránek jsme šli poprvé přes tři čtvrtě milionu! A duben měl taky našlápnuto. Ale zpět k magazínu. V minulém čísle jsme se věnovali těm, co nás brání v první linii, teď přinášíme názory lidí, kterým koronavirus trošku víc zasáhl do života. Možná se v nich zrcadlí i ten váš. Hezké čtení! PS: Snad ten asijský prevít už znovu nevystřelí drápy a nedonutí nás psát do června třetí díl trutnovské trilogie Covid-19. ■



PODNIKÁNÍ POD ROUŠKOU / str. 4 ▸ 8



MONIKA TIMKOVÁ

str. 9



MARTINA ELHENICKÁ

str. 14



KLÁRA SOVOVÁ

str. 22 ▸ 25



TOMÁŠ KOMÁREK

str. 32 ▸ 33

Vydavatel: TN Média s.r.o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČO: 28847229, MK ČR E 19626, Sídlo redakce: Horská 634, 541 01 Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, Redakce: Michal Bogáň, tel.: 734 545 423, e-mail: michal@trutnovinky.cz, Pavel Cajthaml, tel.: 734 636 116, e-mail: pavel@trutnovinky.cz, Hynek Šnajdar, tel.: 734 457 697, e-mail: hynek@trutnovinky.cz, Jiří Štefek, tel.: 721 907 146, Obchod, inzercce: Monika Klikarová, tel.: 733 353 695, e-mail: monika@tn-media.cz, obchod@xantipa.eu, Grafika: Michal Kriegler, Distribuce: vybraná distribuční místa, Tisk: Tiskárna PRATR a.s., Náchodská 524, Trutnov, Sazba: TN Média s.r.o., Číslo ISSN: 1805-8914, Četnost: měsíčník, Počet výtisků: 5 000, Regionální mutace: Trutnovsko, Titulní strana: Miloš Šálek.

INZERCE

LUKY
digitální tisk

velkoplošný,
digitální
a ofsetový tisk

plachty · cedule · rollupy
polep automobilů · folie
samolepky · billboardy
velkoformátové fotografie
letáky · vizitky · formuláře
brožury · etikety · plakáty
DTP · návrhy · reklama

Vysoudil s.r.o. · Krkonošská 921 (areál Auto Stolín) · Trutnov · tel.: 499 810 691 · poptavka@luky.cz



Rozvoz obědů nás zachránil od propouštění

MICHAL BOGÁŇ, PAVEL CAJTHAML,
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Nezvyklá doba si žádá nezvyklá řešení, a tak celá řada podnikatelů, majitelů firem, provozovatelů či obchodníků se v důsledku zákazů a opatření kvůli koronaviru musela přeorientovat na „punkový provoz“. Aby alespoň částečně odvrátili hrozbu existenčních problémů a nemuseli za dlouhá léta své těžce vydobyté pozice opouštět s truchlící zprávou: Končíme! Ti všichni teď s napětím očekávají, až se život vrátí do starých kolejí a bude zase líp. Ale opravdu se tam vrátí?

Když se v sobotu 13. března ráno vzbudil a zjistil, že kvůli nařízení vlády nemůže otevřít obě svoje restaurace, musel vymyslet, jak z nepříjemné situace ven. „Byl to šok zavřít ze dne na den. Nikdo z naší generace nic takového nezažil,“ řekl šéf dvou trutnovských podniků Aleš Kratochvíl. Patnáct let provozuje Restauraci U Draka a poslední tři roky se věnuje i hospodskému byznysu Na Pražské.

Oproti jiným zdejšími restauracím má v nelehké době jednu výhodu. Patnáct let zaběhlý rozvoz obědů, který mohl i při nouzovém stavu pokračovat. „Zachránilo nás to od toho, abychom nepřestali úplně fungovat a nemuseli třeba začít propouštět,“

řekl. V obou zařízeních dává celkem práci deseti zaměstnancům. „Na Pražské jsem musel část lidí nechat doma, někdo šel na ošetřování, ale U Draka se povedlo, že tam děláme všichni,“ poukázal.

Dva kuchaři, dvě pomocné síly plus jeho rodina se starají o to, aby lidé měli stále co jíst i v době, kdy jsou restaurace zavřené. „Počet obědů je ale přibližně stejný jako za normální situace,“ popsal Kratochvíl. První navařená várka odjíždí kolem osmé hodiny a druhá po půl deváté. Jídlo se rozváží po Trutnově a okolí, třeba do Žacléře, Bernartic, Svobody, Mladých Buků... Od pondělí do pátku si zákazníci vybírají ze šesti jídel. „Máme jídelní lístky,

kteří vždy v pondělí a úterý rozneseme s nabídkou na další týden, a lidé si v nich zakroužkují, co si chtějí objednat,“ vysvětlil.

Někteří majitelé restaurací se v době koronavirové soustředili na prodej obědů přes výdejové okénko. „My jsme o tom neuvažovali, protože máme dostatek rozvozového menu a neměli bychom to čas připravovat. Samozřejmě situace by byla jiná, kdybychom ta jídla nerozváželi. Člověk by musel hledat jinou alternativu,“ vykládá Aleš Kratochvíl. Jako většina provozovatelů využil nucenou pauzu ke generálnímu úklidu hospod. „Ale stejně až budeme otvírat, tak se vše bude muset udělat znovu, protože výpadek je opravdu dlouhý,“ naznačil.

Podle vládního nařízení by se měly restaurace se zahrádkou a výdejním okénkem otevřít 11. května, ostatní (vnitřní prostory) 25. května. Jak ale jejich provoz bude vypadat, toť otázka. „Zatím nikdo nic neupřesnil. Třeba pro kolik lidí, jestli budou muset sedět v nějakých předepsaných vzdálenostech u stolů, což je mimochodem další problém. Museli bychom zvážít, jestli by se vůbec vyplatilo otevřít. Náklady jsou totiž velké,“ dodal Aleš Kratochvíl. S kýmkoliv ze svých stálých hostů se však vidí, tak od nich slyší: „Ať už se konečně otevře!“

Žádné cestování, žádní hosté

Nucený půst bolestivě zasáhl nejen gastronomii, ale i ubytovací byznys. Kdo podniká v obojím, zažil tak v březnu nechtěnou akci dva v jednom. „Žádní strážníci, žádní turisté, žádné tržby. Jedním vládním rozhodnutím jsme přišli o všechny příjmy,“ řekla Martina Klepeštová, manažerka Penzionu Pohoda, jehož součástí je i restaurace, bar a kiosek.

Vše bylo náhle zavřené. Pohoda si v krizi chtěla vypomáhat rozvozem jídel a prodejem přes okénko, ale brzy se ukázalo, že se to nevyplatí. Pustily se do toho skoro všechny hospody a restaurace. Češi navíc nejsou zvyklí objednávat, ale spíš shánět jídlo na poslední chvíli. „Nemělo smysl nachystat padesát porcí, a čekat, jestli jich prodáme aspoň deset. Jediné, co připravujeme, je sobotní sushi na objednávku. O to je zájem pořád,“ prohlásila manažerka.

V půlce dubna sice vláda dovolila ubytovávat lidi, cestující po republice za práci, ale žádný velký byznys to pro penzion nebyl. „Šest ubytovaných, totální bída. Firmy standardně nepracují, takže se

nedalo čekat, že budou vůbec nějaká místa poptávat,“ shrnula Klepeštová. Přestože od půlky března neměl Penzion Pohoda žádné příjmy, propustit někoho z deseti zaměstnanců nechtěl. Věřili, že se vše brzy vrátí k normálu. „Třeba lidé podpoří domácí turistický ruch, objeví krásy České republiky a tím pomůžou i zdejším hotelům a penzionům. Jsme v tom optimisté, jsme přece Pohoda!“ dodala s úsměvem Martina Klepeštová.

Zájem o pivo domů je velký

Jak ale bude české pohostinství v nejbližších týdnech vypadat? Mezi podnikateli v oboru panuje velká nejistota. Pandemie jim zasadila nečekaný a tvrdý direkt. Zůstali bez příjmů, přitom dál museli platit nájem, odvody a mzdy. Mnozí se finančně vyčerpal. „Byl to náraz do zdi. Na jedné straně museli pořádkem sypat, ale na druhé jim nic nepřítěkalo,“ upozornil Ruda Korbelář z Velkoobchodu a maloobchodu Mečír. Právě u něj většina trutnovských restaurací dlouhé roky nakupovala gastro-sortiment, lihoviny nebo tabákové výrobky. I on zásadně pocítil, když se vše v půlce března zastavilo. Hospody náhle osiřely a přestaly nakupovat. „Od počátku fungujeme nejen pro obchodníky, ale i pro koncového zákazníka a celý sortiment také po Trutnově rozvážíme, což nám v této době pomohlo udržet provoz,“ řekl. Když totiž lidé pochopili, že restaurace budou zavřené dlouho, začali si kupovat ještě více lahůvek a hlavně sudové pivo domů. Rozmohlo se kupování menších sudů o objemu do třiceti litrů. Výčepní zařízení s chlazením se dá např. na víkend pronajmout, ale v mnoha domácnostech se stalo již běžným domácím spotřebičem, podobně jako kávovar. „Zájem o pivo domů je nyní tak velký, až se to dostalo do fáze, kdy některé pivovary už nemají do čeho stáčet, neboť hlavně na víkendy je nedostatek těchto menších sudů. Toto je problém v celé republice,“ řekl Ruda Korbelář.

Ovšem celý gastronomický provoz není a nemůže být jen o pivu. Stejně jako hospodští doufá, že se vládní opatření velmi brzy uvolní, restaurace otevřou a lidé se do nich vrátí. Obchodování v tomto oboru ale už stejně nebude, alespoň ne teď na začátku. Ekonomicky vyčerpaní hospodští budou stále myslet na to, že se může situace znovu zhoršit a stát ze dne na den hospody opět zavře. „Neboť tento byznys spolu s cestováním je pak první, který vláda zavře a poslední který bude moci otevřít,“ dodal Ruda Korbelář. ■

Jak se žije pod rouškou?



✎ MICHAL BOGÁŇ, PAVEL CAJTHAML,
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Kadeřnice, učitel autoškoly, řezník a poskytovatel připojení internetu. Čtyři odlišná zaměstnání a čtyři různé pohledy na současnou situaci, kterou vyvolala koronavirová epidemie. Jak se s ní vyrovnali? Co jim způsobila za problémy? A jak to bude vypadat, až všechna omezení zase skončí? Pro Trutnovinky se vyjádřili Marie Pakulská Netíková, Oleg Dlouhý, Verner Hampl a Veronika Fišerová.

Na jednu stranu si to volno užívám

Zhruba v polovině března musela zavřít svou provozovnu a podle posledního rozhodnutí vlády před uzavěrkou našeho magazínu by první zákazníci mohla opět uvítat 11. května. Na živobytí si totiž Marie Pakulská Netíková vydělává jako kadeřnice. Tomuto oboru se věnuje už 22 let a od roku 2005 sídlí ve Spojenecké ulici v Trutnově.

Největší problém spatřuje samozřejmě v tom, že se jí absolutně zastavily veškeré příjmy. „Člověk si nemůže dovolit přestat platit nájem nebo jiné pohledávky a kdybych neměla podporu své rodiny,

kteří tímto děkuji, byla by pro mě situace podstatně složitější,“ povídala s tím, že k velkému štěstí má kolem sebe spoustu skvělých lidí. „Velké díky patří také majiteli nemovitosti, ve které kadeřnictví provozuji, panu Borůvkovi, který nás, v této těžké situaci, také podpořil,“ dodala.

Když ze dne na den musela zavřít, tak to pro ni zpočátku bylo naprosto nepředstavitelné. „Už jen proto, že jsem měla objednané klienty, kteří se mnou počítali. Do značné míry také proto, že stále ještě trochu bojuji s tím, že neumím říkat NE,“ vyprávěla kadeřnice. Zákaznice se samozřejmě ozývaly, jestli by nepřijela upravit vlasy k nim domů, a nebylo jich prý málo, ale vzhledem k nařízením vlády nesměla těmto prosbám vyhovět. „Proto bych se chtěla všem omluvit. Doufám, že vydrží a na mé služby nezanevrou,“ usmála se a dodala, že svým zákaznicím s dotazy na barvení vlasů radila alespoň na dálku. Vzala vůbec za dobu trvání karantény nůžky do ruky? „Lhala bych, kdybych tvrdila, že ne. Své blízké jsem samozřejmě ostříhala. Například můj manžel by bez úpravy takto dlouho nevydržel. Potrpí si na svých vlasech asi více než já,“ smála se.

Její počáteční obava, jak to všechno bude, se postupně vytratila a dokonce přešla v jistý druh nadšení. Za tu dobu je to totiž poprvé, co si mohla nadělit takhle dlouhou „dovolenou“. „Takže si to na jednu stranu užívám. Snažím se na tuto těžkou situaci dívat co nejvíce pozitivně. Stihla jsem dohnat spoustu restů, odpočívám a užívám si volný čas s rodinou,“ svěřila se Marie Pakulská Netíková. Už se snaží několik let pracovat tzv. „na pohodu“, žádný velký byznys, proto věří, že i teď bude rozjezd pozvolný a pohodový. „Plný diář zatím nemám,“ hlásila před otevřením salónu. Za jakých podmínek to ovšem bude, to stále nedokázala říct.

V garáži teď přerovnáвам šroubky

Zatímco o kadeřnicích a nutnosti otevřít jejich salóny se v posledních dnech mluvilo téměř neustále, o autoškolách se neobjevily na veřejnosti téměř žádné zmínky. Přitom když vláda vydala v půlce března sérii protinákazových opatření, pro autoškoly to byla podobně krutá rána. Přišla nečekaně, jako blesk z čistého nebe. „Právě jsem školil pětadvacet řidičů v Turnově, když náhle uprostřed výuky volali z krajského úřadu, že musíme hned skončit, protože se zavírají provozovny, je vyhlášen zákaz shlukování lidí, jinak že nám hrozí vysoké pokuty,“ připomněl Oleg Dlouhý z Autoškoly Dlouhý v Petřkovicih u Trutnova.

Od té doby neprobíhal výcvik lidí, kteří chtěli získat řidičský průkaz. Nebylo možné si objednat ani kondiční jízdy pro oprášení řidičských dovedností. Neprobíhala ani pravidelná školení profesionálních řidičů. Odvolané byly všechny zkoušky. Vozy s nápisem Autoškola stojí na parkovišti nebo v garáži. „Kdyby mi někdo před půlrokem řekl, že k něčemu takovému dojde, měl bych ho za blázná. No, a teď v garáži přerovnáвам šroubky,“ přiznal Dlouhý.

Půlku března a celý duben zažíval velmi neobvyklou situaci. Nesměl pracovat, neměl žádný výdělek. „Jako osoba samostatně výdělečně činná jsem požádal o příspěvek 25 tisíc korun,“ uvedl. Jak by mohl vypadat provoz autoškol v prvních dnech jejich otevření, nedokázal Oleg Dlouhý na konci dubna odhadnout. Termíny pro rozvolňování opatření se totiž stále měnily. I kdyby se vědělo kdy, nevědělo by se jak. Známa nebyla ani hygi-

enická opatření, za kterých by mohly autoškoly fungovat. „Učit se řídit auto v roušce, s igelitovými rukavicemi nebo igelitem pod zadkem, to není bezpečné. Také představa, že po každém žákovi budeme dezinfikovat volant, řadič páku nebo sedačku, je nereálná, stejně jako povinnost dodržet v autě dvoumetrové odstupy,“ zdůraznil.

Jisté podle něj není ani to, zda se bude pokračovat ve výuce přesně tam, kde se s ní skončilo. „Je možné, že po dvouměsíčním výpadku budou někteří žáci potřebovat hodiny navíc nebo kondiční jízdy. Ale uvidíme, jsme v takové situaci úplně poprvé,“ dodal Oleg Dlouhý.

Zvýšit ceny v krizi by se mi přičilo

Nouzový stav zasáhl i zdánlivě nedotknutelnou profesi - řezník. Zavřené hospody a školní jídelny v půlce března přestaly odebírat maso. Tržby rázem spadly zhruba o třetinu. „Lidé si sice vařili doma, ale ne každý chodil nakupovat k nám. Někteří se vydali za nákupy do velkých marketů,“ upozornil Verner Hampl z Řeznictví Hampl, které má kromě jatek, boudy a výroby také dvě prodejny v centru Trutnova.

V regionu patří dlouhé roky mezi klíčové dodavatele masa. Teď ale poznal, že ve společnosti po letech blahobytu nastala změna. „Nejmarkantnější to je v hovězím masu. Dřív jsme zabíjeli dvanáct býků týdně, teď čtyři až pět. Nejsme ani na půlce,“ řekl. Podobně se situace změnila i ve vepřovém. Místo 120 prasat jich nyní u Hampla zabíjejí zhruba 80. Pro řezníka to kritická situace není. Pro zemědělská družstva už ano. „Když jim zvířata zůstanou, musí je dál krmit. Když to potrvá delší dobu, některá menší družstva se dostanou do potíží,“ odhadl.

Méně práce a nižší tržby ale neznamenaly, že by musel řezník Hampl sáhnout k razantním opatřením. Žádné propouštění se nekonalo. Dokonce ani nezvýšil ceny, neměl k tomu důvod. „Proč bych měl v tak kritické chvíli zdražovat a snažit se na tom vydělat? Něco takového se mi přičí,“ prohlásil. Věřil naopak, že situace kolem koronavirové nákazy uklidní a vše se brzy vrátí k normálu. „Lidé budou možná trochu opatrnější, možná už začali víc přemýšlet a budou i trochu šetřit. Za krizi v našem oboru bych to ale neoznačil,“ dodal Verner Hampl.

Potěšil mě přístup zaměstnanců

Před pandemií byli lidé zvyklí žít aktivně, zčásti mimo domácnost. V důsledku vládních nařízení se však museli co nejvíce zdržovat doma, což naopak některým pracovním odvětvím hrálo do karet. „V posledních týdnech, jsme skutečně pracovali s vysokým nasazením,“ nechala se slyšet Veronika Fišerová, jednatelka trutnovské společnosti HD internet, která je poskytovatelem připojení internetu.

Doma zůstaly celé rodiny. Dospělí potřebovali být připojení kvůli práci, děti kvůli školním povinnostem a všichni bez rozdílu věku vyhledávali sociální kontakt a kvalitní, rychlé a bezpečné připojení k internetu je tomu nutnou podmínkou. „Naše dlouhodobá strategie, v rámci které se řídíme zásadou, že kvalitní pokrytí menšího území je lepší, než paběrkovat ve stovce míst, se nám vyplatila,“ prohlásila Fišerová, že během pandemického období HD Internet nasadil 63 gigabitových switchů, aby byl schopen nabízet optické tarify s rychlostí 500 Mbit/s až 1 Gbit/s. Maximální průtok dat před koronavirovou krizí (konec února 2020) se pohyboval

okolo 8 Gbit za vteřinu. V době vrcholu krize, kdy byl každý doma, síť HD internet přenášela ve špičkách okolo 11 Gbit za vteřinu. „Tedy o 35 procent více,“ upozornila Fišerová.

Největší výzvou pro její tým bylo najít balanc mezi zvýšenou potřebou ze strany doma „uvězněných“ klientů a potřebou omezit osobní kontakt na minimum. Tak, aby se chránilo zdraví všech a zároveň se udržel chod firmy a uspokojily potřeby klientů. „Velmi mě potěšil přístup našich zaměstnanců, kteří sami vycítili potřebu zajistit kvalitní služby našim klientům a iniciovali první krůčky k opětovnému rozšiřování sortimentu našich služeb. Za jejich proaktivní přístup jim patří velké díky,“ pochválila Fišerová. Trutnovská firma je však jednou z těch, které dopady zavedených opatření mohou pocítit až v druhé vlně. „Již nyní řešíme platební neschopnost našich zákazníků, zejména těch, kteří podnikají v oblasti gastronomie nebo cestovního ruchu. Obava, že mnoho dalších zákazníků nebude schopných hradit své závazky, je na místě,“ domnívala se Veronika Fišerová. ■



Divadla jsou
zavřená,
ale nenudím se

Herečka Monika Timková (29) z Trutnova má běžně práce nad hlavu. Hraje v Divadle Palace, v Příbramském divadle a v divadelním spolku Artur. Teď má ale neplánovaně volno. Divadla jsou kvůli koronaviru zavřená. „Pokud mám mluvit upřímně, docela jsem takové zastavení uvítala,“ přiznává.

☛ PAVEL CAJTHAML, FOTO: ARCHIV MONIKY TIMKOVÉ

Takže se nenudíte?

Rozhodně se nenudím! Konečně mám čas na aktivity, které byly v běžném životě nestíhatelné. Nakládám zeleninu, čtu knížky, chodím do přírody, cvičím jógu, vařím, pečů, učím se angličtinu a hlavně koukám na filmy, snažíme se dát každý večer jeden. Já asi patřím mezi skupinu lidí, která se nebude nudit nikdy.

Jak tedy vypadá váš „průměrný“ den?

Většinou se trochu prospím, takže vstanu kolem 9:00 - 9:30. Udělám si kýbl zeleného čaje, který popíjím celé ráno. Zacvičím si jógu, vyluxuju (nemáme doma záclony, takže se doma dost práší), uklidím z myčky, jdu dělat na zahrádku nebo si čtu. Když je potřeba, dojdu nakoupit. Potom začnu chystat oběd. Vždy dělám polévku a hlavní jídlo. Kolem 13:00 obědváme, sklídím po jídle a kolem 14:30 začíná odpolední program. Většinou s přítel-

em popadneme knížky a jedeme někde za Prahu do lesa, kde chodíme, pozorujeme, povídáme, nebo pracujeme na zahradě. Teď jsme se pustili do pěstování bylinek, takže sázíme, přesazujeme, okopáváme - však to všichni znáte! Večer uvaříme večeři, nebo dojeme jídlo z oběda a jdeme koukat na film.

Přerušil vám koronavirus rozdělanou divadelní či filmovou práci?

Bohužel ano, měla jsem před sebou tři premiéry, které se musely přesunout.

Přežijí herci současnou krizi? Potřebují finanční pomoc od státu?

Já jsem, díky Bohu, v Příbramském divadle na plný úvazek, takže mně peníze přišly, uvidíme jak to bude další měsíce. Ale rozhodně by se měl stát postarat o lidi, kteří pracovat nemůžou. Já mám kolem sebe spousty kolegů, kteří nelenili, k situaci se postavili zodpovědně a začali pracovat. Ať už rozvážá jídlo, nebo pracují na pokladně v supermarketu. Když bude potřeba, udělám to stejně.

Krise je šancí věnovat se rodině nebo něčemu, na co člověk normálně neměl čas. Doháníte „zameškané“ rodinné či osobní záležitosti?

Přesně tuhle šanci jsem využila a dělám všechno, na co nebyl při pracovním procesu čas.

Jste ve spojení s rodným Trutnovem a s vaší nejlepší kamarádkou Marií Doležalovou?

Jsem! Voláme si přes FaceTime a dokonce jsem se s nimi i minula na chalupě. Oni jsou ale velmi opatrní, což respektuji, ale kdyby bylo po mém, tak jsem s nimi pořád!

Někteří umělci se zapojují do šití roušek, jiní točí videa doma a dávají je na sociální sítě. Jaký způsob „boje s koronavirem“ jste zvolila vy?

Nesouhlasím s tím, že se o každé pomoci musí mluvit, točit video, zkrátka hlavně, aby to bylo vidět. Já teď pomáhám sama sobě, což je to, co by měl primárně udělat každý. Pak můžeme pomoci druhým.

Na co se nejvíce těšíte? Až nebudeme nosit roušky nebo na první diváky v hledišti divadla?

Rozhodně se těším na život bez roušky! Ale každý den si snažím užívat na maximum a na nic se netěšit. Babička vždycky říkala, že těšení většinou přináší zklamání. Dneska je dneska, a to je to jediné, co doopravdy je. ■

Děkujeme všem zaměstnancům lékáren Dr.Max

Dr.Max⁺

#SpoluToZvládneme





Neplánujeme žádné propouštění, firma je stabilní a jistě to přežije

Rodinná společnost Kasper z Trutnova patří v regionu mezi klíčové. Je úspěšná a své výrobky vyváží do celého světa. Stejně jako jiné firmy se však musí potýkat s omezeními souvisejícími s nákazou Covid-19, která se rozšířila po republice. Přesto je její zakladatel Rudolf Kasper optimistou a věří, že se situace podaří zvládnout.

❖ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

„Chci naše zaměstnance ujistit, že nemusí mít obavy z problémů, které by se jich zásadním způsobem dotkly. Neplánujeme žádné propouštění, firma je stabilní a zcela jistě to ustojíme, přežijeme a pevně věřím, že i posílíme,“ řekl zakladatel trutnovské společnosti s tím, že už byla zahájena personální kampaň na vybrané výrobní pozice nejen ve strojírenské firmě Kasper Kovo, ale také v Kasper.cz zaměřené na dřevěné konstrukce.

Management společnosti k přijetí a zavedení nových opatření přistoupil hned v pondělí 16. března krátce poté, kdy vláda přišla s prvními restriktiv-

ními kroky. Podstatná byla v tomto ohledu snaha co nejvíce omezit styk lidí, aby se zabránilo šíření infekce. „Samozřejmě se to týká i mě, takže daleko více pracuji z domova. Všechny porady a jednání se vedou formou videokonferencí. K fyzickému kontaktu se zaměstnanci dochází pouze ve výrobě,“ přiblížil nutná opatření Kasper. V té době také přišly první nepříjemnosti, které bylo nutné řešit.

Uzavřely se totiž hranice a padesát polských výrobních dělníků z firmy Kasper Kovo, což je zhruba dvacet procent výrobní kapacity společnosti, zůstalo ve své domovině. Vzhledem k tomu, že Poláci pracovali na programech, které byly spojené s větším množstvím zakázek, bylo potřeba přistou-

pit k pracovním přesunům zaměstnanců z jiných pracovišť a některé zakázky odložit.

Mimo to někteří zákazníci, zejména z rizikových zemí jako severní Itálie, Švýcarsko, Německo či Španělsko, začali zavírat provozy a přestali od firmy Kasper Kovo odebírat zboží. „V současné době se to týká zhruba 50 procent zákazníků,“ potvrdil Kasper. Upozornil ale, že většina těchto zákazníků firmě oznámila, že by mohly být jejich provozy v dohledné době znovu otevřeny. „Pravdou ale je, že dnes řešíme následný stav. Konkrétně ve strojírenství, a to už před epidemií, docházelo k výraznému ochlazení trhu. Bohužel nouzový stav tuto situaci ještě výrazně prohloubí,“ uvedl Kasper. Zároveň ale zdůraznil, že se to téměř netýká firmy Kasper.cz, která vyrábí dřevěné nosné konstrukce. Přes tyto nepříjemnosti jednatel Kasper Kovo ubezpečuje zaměstnance, s nimiž v provozech osobně hovoří a také je informuje o aktuální situaci společnosti, že nemusí mít obavu o práci.

„Náš krizový scénář je postavený tak, že nepočítáme s žádnou pomocí od státu, a když, tak pouze v malém rozsahu. Chceme si pomoci sami. Naše opatření stále fungují. Pokles tržeb sice už nastal, aktuální odhad na duben je, že budeme na šedesáti procentech toho, co bychom mohli dělat, ale víme, že to zvládneme. Naše firmy to ufinancují a musíme držet zaměstnanost,“ nechal se slyšet Kasper, který je rád, že se může ve firmě plně opírat o své následovníky, jimiž jsou synové Jakub a David.

Firma v současné době precizuje strategii na dalších pět let. „Nyní nám situace ukazuje některé rezervy, které jsme si v časech hojnosti neuvědomovali. Zaměřujeme se na to, co zlepšit až restrikce pominou. Budoucnost našich firem vidím optimisticky. Řešení mimořádných situací mě baví, musíme si s tím poradit a přemýšlet, jak z toho něco vytěžit,“ prozradil odhodlaně Rudolf Kasper, jenž si váží toho, jak se zaměstnanci k situaci postavili.

„Moc mě těší, že přes těžkou dobu a mimořádná opatření, která vždy prověří charakter lidí, zaměstnanci ochotně pracují, chodí na přesčasy a jsou zde taky o víkendech, protože na některých pracovištích je stále práce více než dost. Kromě toho velice disciplinovaně a řek bych automaticky přijali opatření, která jsme vyhlásili 16. března. Chtěl bych jim moc poděkovat za pracovní výkon a pomoc, kterou obětavě přinášejí naší společnosti,“ dodal. ■

Denně s manželkou špacírujeme po Jestřebích horách

Krátce předtím, než v republice udeřil koronavirus, Rudolf Kasper, zakladatel trutnovské firmy Kasper, prožíval, jak řekl, po zdravotní stránce asi nejhorší začátek roku v životě. Prodělal totiž ne úplně jednoduchou akutní operaci a strávil několik týdnů v nemocnici na „kapačkách“. Sotva ho propustili a trochu se z toho dostal, zachvátila zemi nákaza Covid-19.

Projevily se u vás osobně v této souvislosti nějaké úzkosti či třeba obavy?

Musím říci, že neprojevily. Kvůli mému zdravotnímu stavu zřejmě o mě mělo obavy nejbližší okolí včetně rodiny, protože jsem měl oslabenou imunitu. Nebylo by tedy asi dobré, kdybych se zrovna já nechal „promoit“. Nechci to ale nijak zlehčovat. Víím, že nákaza zasáhla fatálně hodně lidí. Pevně však věřím, že nás koronavirus nezničí a že ho nakonec porazíme.

Čím se zabýváte doma, když zrovna nepracujete?

Dobrá otázka. Protože bydlím v přírodě, takřka na samotě a za barákem máme krásné terény na chození i jízdu na kole, tak po návratu z nemocnice denně s manželkou špacírujeme po Jestřebích horách. Je fakt, že jsem na tom po operaci nebyl fyzicky moc dobře, ale už jsem si dal dvě intenzivnější hodiny na kole a vyjel pár kopců.

Jste známý tým, že rád navštěvujete koncerty a výstavy. Schází vám kulturní a společenský život?

To je to, co nás s manželkou trápí a co nám skutečně chybí. Například v neděli 12. dubna, jsme měli absolvovat nádherný koncert v pražském Rudolfinu, který se bohužel stejně jako další kulturní podniky neuskutečnil. Musím ale říci, že jsme s manželkou privátně poměrně vysokou částkou podpořili několik mladých operních talentů, kteří v této době nemají příjmy.

Co vás v posledních dnech mile a co naopak nemile překvapilo?

Mile to, jak se většina lidí v našich firmách staví k nynější nepříjemné situaci, jak jsou disciplinovaní a loajální. Za to jim patří velký dík a moc si toho vážím. Také mě těší, že jsme s manželkou ani v této situaci nezastavili práce na kapli svatého Josefa ve Slavětíně, kterou včetně hřbitova kompletně renovujeme. Nemile mě naopak překvapil neprofesionální přístup při řešení dnešních problémů ze strany vlády a některých ministrů.

Domníváte se, že současná situace může pozitivně ovlivnit naše myšlení?

V tomto směru jsem trochu pesimista. Myslím si, že až to všechno odezní, lidé zase budou chtít ten svůj blahobyť, cestování a dobré jídlo. Považuji to ale za normální, je to součást této civilizace a na špatné věci se rychle zapomíná.

Co optimistického byste vzkázal Trutnovanům?

Předně bych jim popřál, aby byli zdraví a neměli problémy s touto nákazou, kterou jsme tolik mediálně děsí. ■



Kola nejsou jen byznys, ale hlavně vášně

Dá se očekávat, že letošní dovolená se pro většinu z nás ponese v duchu objevování a poznávání krás naší republiky. Kdo nechce jen chodit pěšky, může mu jako dobrý dopravní prostředek pro relax v přírodě posloužit jízdní kolo. A třeba i elektrokolo. Mezi jejich nejvýznamnější tuzemské výrobce patří úpická firma BP Lumen, která stojí za značkami Apache a Qayron. Její sesterská společnost Barta.bike pak provozuje maloobchodní prodejny v Hradci Králové a v Úpici. „Kola jsme začali vyrábět od nuly bez větších zkušeností se sériovou výrobou a s lidmi, kteří to předtím nikdy nedělali, protože výroba kol nemá v našem regionu žádnou tradici. Tu začínáme vytvářet my,” říká Lukáš Bárta, výkonný ředitel firmy s již devětadvacetiletou tradicí.

Rozhovor asi nelze začít jinak než otázkou: Jak se váš dotkla omezení způsobená koronavirem?

V době, kdy každoročně začíná hlavní obchodní sezóna, došlo k uzavření všech obchodů, takže nám ze dne na den spadly tržby téměř na nulu. Zároveň u nás pracuje dost maminek malých dětí, které jsou s nimi už několik týdnů doma na ošetřování. Nicméně provoz se nám podařilo udržet, i když s omezenou kapacitou. Obchody naštěstí otevřely asi po třech týdnech a dnes už je vše zase celkem v normálu. Teda vlastně ne tak docela. Po otevření obchodů registrujeme nečekaně velký zájem o naše kola a elektrokola. Pro naše lidi ve výrobě, logistice i obchodech je to teď hodně vypjaté období. Za to, jak to zvládají a jak k tomu přistupují, jim patří mé obrovské poděkování.

Obchody jsou už sice otevřené a zdá se, že život se začíná vracet do normálu. Neobáváte se však, že následná ekonomická krize postihne i vaše odvětví?

Samozřejmě obavy máme, stejně jako všichni, protože nikdo neví, co se bude dále dít. Každá krize je zároveň velkou příležitostí, a tak to vnímáme i my. Sice je kolo nebo elektrokolo spíše zbytným

produktem, na druhou stranu se však jedná o dostupný dopravní prostředek pro užitek i zábavu. A v Čechách patří kolo na první příčku v popularitě mezi sporty. Takže naopak krize může zájem o kola podpořit. Ostatně tak tomu bylo i v letech 2009 - 2010, kdy ekonomická krize prodej kol negativně neovlivnila.

Už jste naznačil, že současnou situací berete i jako výzvu, jak dostat vaše kola ještě více do popředí. Chystáte se to podpořit třeba nějakou marketingovou strategií?

Cyklistiku v různých podobách Češi milují. V posledních letech její popularita ještě více stoupla díky elektrokolům. Letos, jak už to tak vypadá, budeme pravděpodobně trávit léto hlavně v Čechách. Takže spojení české dovolené s českým kolem nebo elektrokolem je nasnadě. Máme tu spoustu krásných míst a nejedná se jen o velké turistické cíle jako Krkonoše nebo Šumavu, ale i o různé méně významné oblasti, jako například tady u nás Broumovsko nebo Kladské pomezí. S kolem se toho dá stihnout opravdu hodně. A s elektrokolem ještě více, a to bez rozdílu věku a výkonnosti.

Co tedy potenciálními zájemci můžete nabídnout? Jaký poměr dnes tvoří kola a elektrokola?

Tak především jsou to kola naší vlastní značky Apache, která prodáváme už od roku 2002 a od roku 2017 je i vyrábíme v našem úpickém závoďě. Z našeho sortimentu si bezpečně vybere 90% zákazníků. Kola a elektrokola Apache lze koupit u více než 200 prodejců v celé ČR nebo v našich prodejnách Barta.bike v Úpici a Hradci Králové. Vedle značky Apache zde prodáváme ještě kola Trek a Kellys a k tomu samozřejmě spoustu užitečných doplňků. Apache jsou dnes hlavně elektrokola a odpovídá tomu i nadvláda, co se týká prodaného množství. Nyní je to tak 80 ku 20 pro elektrokola.

Proč bych si měl koupit právě elektrokolo Apache?

Elektrokolům se věnujeme od roku 2008, začali jsme jako jedni z prvních v ČR. Za těch téměř 12 let jsme posbírali zkušenosti, které uplatňujeme při vývoji. Zároveň jsme odkaziva cyklisti, a tak dbáme na to, aby naše elektrokola nabízela jízdní vlastnosti klasických kol. Právě toto je naše velká konkurenční výhoda. Pro nás je zásadní celková užítost kola. Je tedy důležité, aby kolo splňovalo to, co typický zákazník od dané kategorie potřebuje a zároveň, aby bylo kolo po všech stránkách vyvážené. Jde tedy o pohodlnou ergonomii, kvalitní klíčové komponenty, jako jsou brzdy, odpružená vidlice či převodové ústrojí, vyzkoušený spolehlivý motor a baterii. Dalším důvodem, proč se rozhodnout pro Apache, je fakt, že kola vyrábíme v Úpici a máme zde také silné servisní zázemí, kde jsme schopni opravit elektrokolo i deset let staré.

Vedle značky Apache jste vloni uvedli na trh druhou značku Qayron. Čím je jiná od Apache a jak se jí daří?

Qayron [kvejron] je více biková značka nabízející hlavně sportovní horská kola a také pár elektrolol. V nabídce máme několik pevných a celoodpružených modelů na trailové bikování, závodní XC modely z hliníku a karbonu a ryze terénní MTB elektrokola. Kola Qayron prodáváme zatím napřímo přes náš web a kamennou prodejnu, kterou naleznete v Hradci Králové v bývalém Čedoku. Loňský rok byl takový na rozkoukání a vzbuzení zájmu. Letos jedeme první sezónu na ostro a zatím to vypadá velmi slibně. Některé nejpobulárnější modely jsou téměř vyprodané, což nás těší. S Qayronem podporujeme Trutnov Trails, kde je možné si naše kola vyzkoušet v tamní půjčovně, dále budou naše elektrokola už druhým rokem v půjčovně Ski resortu Černá hora - Pec. Podporujeme také lokální

závodníky, například za nás jezdí Trutnovák Přemek Teichman. A od letoška budeme také titulárním partnerem kulturního maratonu Rally Sudety, který se jezdí v září na Broumovsku.

Jaké plány máte do budoucna?

Teď budeme hlavně dělat vše pro to, abychom ustáli aktuální situaci, takže trochu vyčkáme, jaký směr to nabere. Samozřejmě stát se založenými rukama a čekat dlouho nechceme. Na stole máme několik nových projektů, ale o tom je zatím předčasné mluvit. Jsem rád, že podnikáme v oboru, který je na vzestupu a ještě asi nějakou dobu poroste, i když přicházející krize ten růst pravděpodobně zpomalí. Ale třeba i zrychlí, kdo ví. Každopádně vizi máme jasnou a plány ambiciózní.

Budete v této souvislosti rozšiřovat stávající tým?

Aktuálně sháníme posily do produktového týmu velkoobchodu i výroby kol. Ideálně lidi, kteří už mají v tomto oboru něco za sebou (vývoj produktů, kolařina nebo ideálně obojí). Pro nové projekty, až je začneme realizovat, což může být za dva měsíce anebo za rok, budeme určitě tým rozšiřovat. A jaké kolegy si přejeme? Důležitý je vřelý vztah ke kolům, proaktivní přístup ke spolupráci, chuť se učit novým věcem a neustále se rozvíjet.

Co byste našim čtenářům rád vzkázal?

Aby si zachovali pozitivní mysl i v těchto těžkých dobách. Aby to, co se děje, ač to teď může bolet, přijmuli a snažili se v tom hledat pozitivita. Jsme v tom všichni společně. A letošní léto a dovolené si pojdme užít v Čechách, třeba na kolech českých výrobců. Podpořme tak naši ekonomiku. ■



Puškina 546, Úpice | E-mail: info@bplumen.cz
www.bplumen.cz



Horova 1290/1, Hradec Králové | Puškina 546, Úpice
E-mail: info@bartabike.cz
www.bartabike.cz

Čas v bazénu ničím nenahradíš

Přesně 41 dní trvala pauza Martiny Elhenické od tréninku v klasickém bazénu. Jak nepředstavitelně dlouhá doba to je, si dokáže představit snad jen vrcholový plavec. „Takové volno jsem neměla nikdy,“ pátá v paměti trutnovská reprezentantka, které karanténa kvůli koronaviru značně omezila možnosti zaběhlé přípravy.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: ARCHIV MARTINY ELHENICKÉ

Ve středu ráno 22. dubna jsi znovu skočila do závodního bazénu. Jaké to bylo?

Bylo to fajn. Ještě nestihli úplně ohřát vodu, takže byla zima, ale rozhodně jsem si nestěžovala. Byli jsme strašně šťastní, že jsme dostali tuto možnost.

Co ti běželo hlavou po prvním regulérním tréninku po tak dlouhé době?

Asi fakt to, že jsem konečně na normálním tréninku, už žádné nahrazování a snad i méně běhání. (smích) Ráno jsem normálně nemohla dospát. Těšila jsem se, jak budu z tréninku úplně rozbitá.

Jaký jsi ze sebe měla pocit?

Nakonec to bylo dobré, na rozdíl od Vánoc nebo letního volna jsem fakt neměla ani den volno a pořád jsem se snažila něco dělat. Sice zmizel ten cit pro vodu, ale nebyla jsem ve vodě úplná brambora.



Závodní plavci mívají „delší“ pauzy vždy po letní sezoně, ale to nejsou mnohdy ani tři týdny. Teď jsi strávila mimo bazén více než pět týdnů...

Tahle pauza byla opravdu strašně dlouhá. Normálně si říkám, že bych klidně ještě nějaký týden vydržela, ale teď už jsem se vyloženě těšila zpátky. Takové volno jsem neměla snad nikdy, nebo si to aspoň nepamatuji. Vždycky jsme byli doma maximálně tři týdny, ale spíš jen dva. Víc je fakt na škodu a veškerý cit pro vodu a forma jdou do kytek.

Jsi zvyklá být ve vodě dvacet hodin týdně, někdy i více. Jak vypadala tvoje příprava bez bazénu?

Snažila jsem se dělat, co se dalo. Běhala jsem, jezdila na bruslích, do toho každý den posilovala a cvičila jógu. Je to všechno strašně fajn, ale ten čas v bazénu fakt ničím nenahradíš, takže jsem se prostě jen snažila udržet aspoň v nějaké formě.

Přibližíš nějakou tvoji improvizaci?

Těch improvizací bylo více. Posilování doma s expandéry a imitace plavání, plavání na gumě v sedmimetrovém bazénu. Zkoušela jsem, co se dá.

Pověz, jak jsi letos měla našlápnuto předtím, než nás všechny koronavirus zavřel doma?

Tohle asi řekne každý a bude to znít jako přesně ty otřepané fráze, ale sezonu jsem měla fakt dobře rozjetou. Od ledna jsem trochu změnila trénink, přidala jsem tři tréninky v týdnu u paní Passerové, kde jsem naplavala hodně kilometrů, kde to bylo zaměřené přímo pro vytrvalce. Absolvovala jsem s ní fakt náročné soustředění v Africe. Na tréninku jsem pak plavala opravdu rychle, konečně mi to africké soustředění sedlo a já se pod dlouhé době těšila na závody, co tam zaplavu. Bohužel pár dní před odletem jsem to musela zrušit. Fakt by mě zajímalo, jak bych plavala.

Víš, jak bude letošní sezona pokračovat?

V Česku pokračovat nijak nebude, pro celou letní sezonu jsou všechny závody zrušené. Ještě je ve hře Evropa, kterou přesunuli z května na konec srpna.

Olympijská kvalifikace se odloží na příští rok, takže tvoje kariéra bude pokračovat dál?

Zatím ano. I když to třeba nevyjde, nechci si jednou vyčítat, že jsem to chvíli před vzdala. ■

Rodina vozů Kia Ceed

Bezpečně do lepších časů



The Power to Surprise

Chcete si naplno užívat života s praktickým a dostupným vozem? Vyzkoušejte model Ceed. Rozrostla se vaše posádka? Pak pro vás máme model Kia Ceed SW s velkorysým 625litrovým zavazadlovým prostorem. Model XCeed je stylový městský crossover a sportovní ProCeed je praktické kombi s elegancí kupé. Jistě si vyberete i vy.

AUTOSAJM CZ, s.r.o.

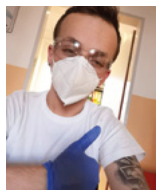
Náchodská 509, 541 03 Trutnov | tel.: 499 841 558 | mob.: 776 696 266
e-mail: autosajm.prodej@autosajm.cz | web: www.autosajm.cz



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (NEDC 2.0). Kia Ceed, Ceed SW, XCeed a ProCeed: 3,8–6,9 l/100 km 99–158 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

Pomáhají ve zdravotnictví

Mají svých starostí dost s přípravou na maturity nebo závěrečné zkoušky. Přesto se rozhodli pomáhat. Studenti trutnovské zdravotnické školy v době pandemie dobrovolně posílili první linii.



Dan Skrbek, 4. ročník oboru Zdravotnický asistent

Čím delší čas po březnovém zavření škol byl doma, tím víc přemýšlel, jak bude pomáhat. Nakonec se domluvil s trutnovskou nemocnicí a pracuje u vstupů. „Kdo přijde, prochází přes vstupní stanoviště. Odezinfikuje si ruce, nasadí jednorázové rukavice a podepíše čestné prohlášení související s prevencí šíření nákazy,“ popsal svou práci. Pohledem laika banální, ale podle odborníků důležitou. Co člověk osahá v nemocnici, zůstane na rukavicích, které si po odchodu sundá, takže si nic neodnáší domů. Funguje to i opačně. „Snížením kontaktu pokožky klienta s prostorem a vybavením špitálu dojde k zamezení případného šíření nákazy od klienta do nemocnice.“ Jako studenta 4. ročníku ho čeká zkouška z dospělosti. Jenže v dubnu ještě nebylo jasné, kdy se bude maturovat. „Člověk zvažuje, zda se víc věnovat přípravě do školy, nebo pomáhat jako zdravotník. Snažím najít mezi oběma činnostmi kompromis,“ uvedl.



Hana Tomanová, 3. ročník oboru Diplomovaná všeobecná sestra

Ještě před pandemií brigádně pracovala jako praktická sestra na chirurgii trutnovské nemocnice. Měla tam pokračovat i v dubnu, ale nákaza vše změ-

nila. Dobrovolně se přesunula na nově vzniklé oddělení dočasně hospitalizovaných, které špitál vytvořil kvůli ochraně nemocnice před šířením koronaviru. Pokud sanitka přivezla pacienta s podezřením na Covid-19, skončil právě na novém oddělení. „Náš úkol je mu udělat testy na vir, a dokud nemáme výsledky, nesmí opustit pokoj na oddělení. Zatím žádný pacient za mě služby nebyl pozitivní,“ upřesnila. Kvůli nebezpečné infekci pracovala ve speciálním ochranném oděvu - plášť, rukavice, holínky, ústenka, respirátor, brýle či štít byly nedílnou součástí služebního oblečení. Pečlivě se do něj musela navlékat, opatrně ho musela i svlékat. „Smekám před zdravotníky, kteří musejí být v ochranných pomůckách několik hodin,“ dodala.

Nikol Romanowska, 4. ročník oboru Zdravotnický asistent

Když došlo k uzavření škol, hned měla jasno. Chtěla být prospěšná. Věděla, že nejvíc ohrožení koronavirem jsou staří a vážně nemocní. Proto neváhala a ihned kontaktovala Domov pro seniory Trutnov. „Měla jsem obavy, že mě kvůli neukončené maturitě odmítnou, ale vrchní sestra byla milá a nabídkou mé pomoci překvapená,“ řekla. Během týdne nastoupila Nikol na dvanáctihodinové směny. „Náplní mé práce bylo zajistit hygienickou péči u klientů, pomoci jim se stravováním a polohováním. Pod dohledem aprobované zdravotní sestry jsem také pomáhala při rozdávání léků a podávání inzulinu. Jsem ráda, že jsem mohla pomoci lidem, kteří péči potřebují v této době nejvíce,“ dodala.

Karina Vopelková, 2. ročník oboru Diplomovaná všeobecná sestra

Po prvním týdnu, kdy ještě všichni o nákaze vtipkovali a nedodržovali nic, začala být znepokojená. Nemoc se šířila dál. Vláda vydala sérii nařízení. Zavřely i školy, začalo se učit online. Karina se rozhodla pomáhat na chirurgii a dětském oddělení v Trutnově, vzala si víc služeb. „Plnit úkoly, kterým ne vždy na sto procent rozumím, je velmi náročné. Ještě když pracujete někde, kde se každou chvíli můžete nakazit. Jako každý, i já se bojím. Mohu ohrozit sebe, své okolí, kamarády, kolegyně i pacienty. Nedokážu si představit, kdyby se tak stalo,“ přiznala. Zůstala ale zdravá a vše zvládla. „Pacienti odchází domů s úsměvem a uzdravením! To je velmi důležité. Zachovat si lidskost a věnovat trochu úsměvu těm, kteří ho potřebují vidět. Solidaritu ukazují i lidé z jiných měst a vesnic. Posílají nám energy drinky, jídlo a pití. Myslím na nás a to nás podporuje,“ uvedla.



Martina Hraníčková, 1. ročník oboru Diplomovaná všeobecná sestra

Nejdřív chtěla zvolnit, na chvíli si odpočinout od učení a časného vstávání na praxi. Karanténa to změnila. Žádné nákupy, kino, ani grilovačky, ven se mohlo jen s rouškou. Učitelé sice posílali emaily s úkoly, ale k zvládnutí si stačilo doma udělat správný home office. „Asi se mi začalo stýskat právě po ranním vstávání, na které kdykoliv jindy nadávám. Možná se mi zastesklo po pacientech, o které jsem se nedávno starala. Zkrátka jsem chtěla být užitečná,“ řekla. Aby neseseděla doma, rozhodla se vzít služby navíc na chirurgii trutnovské nemocnice. „A jsem za to ráda! Náladu v kolektivu udržujeme dobrou, vždyť přeci i smích léčí. Snažíme se napanikařit, vybavené na nejhorší jsme. Staráme se o pacienty s láskou a něhou, jako kdykoliv jindy,“ dodala. (pac, hás) ■

Jak koronavirus zasáhl do plánů pořadatelů

Traktoriáda ve Vlčích

1. května - zrušeno

Dračí slavnosti

8. a 9. května - odloženo na neurčito

Pochod Babička

9. května - zrušeno

Férová snídáně

9. května - přesunuto domů

Majáles

15. května - zrušeno

Vojenská technika na Stachelbergu

16. května - přeloženo, termín se hledá

Muzejní noc v Reincars

22. května - nový termín se hledá

Vinařské slavnosti

23. května - zrušeno

Olfin car půlmaratón

24. května - přeloženo na 28. června

Cirk-UFF!

1. až 7. června - přesunuto na 21. až 27. září

Festival Kafe a Jazz

12. a 13. června - zrušeno

ABB Trutnovský půlmaratón

13. června - přesunuto na 6. září

Pivofest

13. června - zrušeno

Závody dračích lodí

20. června - přesunuto na 5. září

Krakonošův cyklomaratón

20. června - rozhodne se 12. května

Den s dračí letkou

20. června - přeloženo na 12. září

Obscene Extreme Festival

15. až 19. července - zrušeno

Artu Kus Festival

20. až 23. srpna - zůstává v platnosti

INZERCE

Budeme jedno z nejmodernějších zařízení lůžkové péče ošetrovatelského typu v ČR

Budujte s námi budoucnost v ošetrovatelské péči dlouhodobě nemocných

Chcete být u zrodu něčeho výjimečného? Kontaktujte nás

VOLNÉ POZICE

Lékár či Lékařka

Všeobecná sestra se specializací

Zdravotní sestra/bratr (všeobecná/ý - praktická/ý)

Ergoterapeut/ka a Fyzioterapeut/ka

Sanitář/ka či Ošetrovatel/ka

✉ personalni@vividus-east.cz
Spojených národů 857, 544 01 Dvůr Králové nad Labem



PLNÝ ŽIVOTA – tak praví latinský překlad slova VIVIDUS. A tak to cítíme i my sami. Žijeme to, co znamenáme.



Bicom zlepší imunitu proti virům

Už na škole ho přitahovaly netradiční léčebné postupy. Obvodní lékař z Trutnova Tomáš Vejrych, který sídlí v Masarykově poliklinice v Trutnově, vyšetřuje pacienty jak standardními způsoby, tak má v jedné ze svých dvou ordinací i speciální biorezonanční přístroj tzv. Bicom. Tím aktuálně dokáže bojovat i proti koronaviru. „Nejde jen o léčbu, ale skrz tuto terapii dokážeme zlepšit též imunitu člověka,“ říká praktický lékař, jenž hledá cestu ke zdraví i cestou alternativní medicíny.

Co si myslíte o tom, jak do našich životů v uplynulých týdnech zasáhla pandemie koronaviru?

Všechno má nějaký význam. Nechci hodnotit, co pandemií způsobilo, jestli to byla čínská nebo americká laboratoř, nebo jestli to bylo z rozmaru elit či něco jiného. To podle mého názoru není podstatné. Myslím, že důležitější je, co nám to přineslo, do jaké situace nás to dostalo. A následně, co z toho pochopíme. Myslím si, že celá situace může být vyústěním hektické doby, ve které jsme žili. A nyní díky pandemii došlo k jakémusi zpomalení. Lidé teď mají čas na sebe, na spočinutí, přehodnocení svých životů, mají čas na své rodiny.

Změnil nás karanténa?

Lidé žijí ve stresu a strachu. Ten ovšem zhoršuje

imunitu. Chci lidi uklidnit, nejde o vážnou, smrtící epidemii. Minulý rok u nás zemřelo zhruba 1500 lidí na obvyčejnou chřipku. Celková úmrtnost (tedy počet lidí, kteří umřeli v daném období) je zhruba stejná jako minulý rok. Víte, že každých dvacet minut u nás někdo zemře na rakovinu? A tak bych mohl pokračovat. Takže mnohem lepší je radovat se z každodenních maličkostí, žít skromně.

Jak pandemie ovlivnila vaši práci lékaře?

Ovlivnila ji celkem dost. Co se týká biorezonance, tak tato vyšetření jsme dočasně výrazně omezili, a to v reakci na nařízení vlády, ve kterém stálo, že pokud to není naléhavé, lidé by k lékařům neměli chodit. Tento způsob léčby je spíše pro klienty s chronickými problémy, takže to bylo možné odložit. Nyní již ovšem obnovujeme provoz. K omezení došlo i v klasické ordinaci, kde jsme měli nařizováno ordinovat distančně, a tak jsme asi 95% případů řešili přes telefon. Občas jsme si někoho pozvali, ale to bylo minimum. Šlo o to, aby se lidé co nejméně potkávali. Samozřejmě tohle jde dělat jen dočasně a teď už zase najíždíme na normální režim.

Kolik telefonátů denně jste museli vyřizovat od lidí, kteří si mysleli, že onemocněli koronavirem?

Bylo to v takových vlnách. Ze začátku hodně, řekněme, třeba pět šest lidí denně z toho počtu 60 až 70 telefonátů. Dnes už je to třeba jen jeden.

Ordinování přes telefon musela být pro lékaře docela změna. Jak jste si na to zvykl?

Když mohu, preferuji osobní kontakt s pacienty. Vyšetřovat po telefonu byla na chvíli zajímavá změna, ale s lidmi v ordinaci to je lepší.

Ve vaší ordinaci pracujete i se speciálním biorezonančním přístrojem tzv. Bicomem. Dá se použít i proti koronaviru?

Ano, na Bicomu máme možnosti, jak zlepšit imunitu nejen přímo proti tomuto typu viru, ale proti jakémukoli patogenu. K dispozici máme ampulku všech koronavirů včetně toho aktuálního Covid-19. Díky frekvenční medicíně tak můžeme efektivně zvýšit celkovou odolnost organismu.

Vysvětlíte, jak to funguje?

Koronavirus je skupina virů, které každý rok způsobují respirační onemocnění a část z nich zmutovala a způsobila letošní epidemii. Díky této ampulce Corona+ (ukazuje v ruce malinkatou skleněnou trubičku s náplní) a biorezonanční terapii, kdy invertujeme její frekvenci, vyvolám v těle akci, při které dojde ke zvýšení specifické imunity proti této nákaze. Je to úplně stejné, jako když děláme terapii na streptokoka, borelie či jiné patogeny. Posílíme imunitu namířenou proti těmto nákazám.

Mohl byste čtenářům přiblížit, čím se vlastně biorezonance zabývá a jak může být užitečná?

Na biorezonanci mě fascinuje, do jaké hloubky lze zjišťovat příčiny nemocí a jak je efektivně můžeme odstraňovat. Biorezonance má v mé ordinaci své místo, stejně jako ho má i klasická medicína. Skvěle se doplňují. Naše klasická, západní medicína umí výborně řešit akutní nemoci (úrazy, zlomeniny, infarkty...) a opravovat velmi poškozené orgány (vyjmout klouby, vyjmout nádor, zakalenou čočku...). Biorezonanční terapie zase mnohem lépe řeší chronické potíže a infekce. Je to jemná metoda, jakou se dá zjistit, jak tělo funguje a jestli je v rovnováze. A pokud není, tak může tuto rovnováhu znovu navodit. Snažím se propojit výhody obou. Důležitý je pro nás široký, celostní pohled na člověka.

Biofrekvenční terapie stále není tak rozšířená, najde podle vás někdy větší uplatnění v medicíně?

Myslím si, že je to hudba budoucnosti. Například

v Německu je to standardní léčebná metoda už šedesát let. Ale stejně jako každá alternativní medicína, je určená pro lidi, kteří se sebou chtějí něco dělat a vědí, že mohou být zdraví, když něco změní. Valná většina lidí to má tak, že si zajde k lékaři, ten jim předepíše prášky na tlak, na záda... jsou spokojeni a je to v pořádku. Ale ti, co chtějí být nezávislí na zdravotním systému a chtějí pro to něco udělat, tak mohou přijít k nám a my jim pomůžeme. Podle mého názoru je biorezonance ideálním řešením pro dlouhodobé chronické onemocnění, která se dají změnit, pokud je člověk motivovaný. Já mám úplně nejraději lidi, kteří byli u všech možných lékařů a ti jim řekli, že s tím nic nejde udělat. Pak takoví klienti přijdou k nám, my jim změříme, kde mají blokády, které orgány fungují a tak dále. Následně provedeme potřebné kroky k harmonizaci. Za několik sezení je člověk zdravý.

Bicom je součástí vaší ordinace od roku 2014. Kam se za tu dobu posunula metoda jeho vyšetřením?

Princip terapie zůstává stejný, ale samozřejmě způsob použití se vyvíjí. Jsou lidé, kteří se tím zabývají po vědecké stránce, takže neustále vymýšlejí další programy a další věci. Každý rok kvůli tomu jezdíme na konferenci do Německa, letos bude poprvé online verze. Kromě Bicomu pak máme v ordinaci už asi rok ještě přístroj Bicom BodyCheck, což je taková diagnostická mašinka, která skenuje, analyzuje a zobrazuje energetický stav pacienta. Během několika minut zjistíme o těle mnohem více informací, než máme z Bicomu za půlhodiny. Nicméně oba přístroje je dobré kombinovat, protože každý má svoje výhody. Jeden se používá na celkový přehled a druhý jde více do hloubky.

Jaký je zájem o tuto terapii a kolik stojí?

Lidé mají zájem, nicméně ve srovnání s klasickou léčbou se jedná stále o okrajovou záležitost. Možná to není ani deset procent. Vstupní vyšetření u nás vyjde na 1500 korun a jednotlivé terapie po čtrnácti dnech stojí 700 korun. Celkem jich je sedm až deset. Na závěr chci lidem popřát, aby byli nejen zdraví, ale i nezávislí a radostní. ■



Palackého 201, Trutnov
Tel.: +420 775 751 315
www.biorezonance-trutnov.cz

20

07

Rok plný výročí
Období nečekaných překážek
Ale nevzdáváme se, tak nám držte palce

UFFO

10 let od otevření mimořádné stavby

Cirk-UFF

10. ročník mezinárodního festivalu nového cirkusu

Trutnovský podzim

40. ročník mezinárodního hudebního festivalu

www.uffo.cz





Na horách je život přímočařejší

Život na Luční boudě neutichl ani po vyhlášení nouzového stavu a zavření všech gastronomických a ubytovacích zařízení v zemi. Naopak. Majitelka a provozovatelka vyhlášené krkonošské boudy Klára Sovová a její zaměstnanci začali skrze výzvu „Kdo může, pomůže“ podporovat lidi, kteří bojovali a bojují proti koronaviru v první linii. V rozhovoru pro Trutnovinky Klára Sovová vzpomíná na své začátky na Luční boudě, hodnotí současná opatření vlády v boji proti koronaviru a zamýšlí se nad ponaučením, které bychom si měli ze současné situace vžít.

✪ JIŘÍ ŠTEFEK, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Jak prožíváte současné dění ovlivněné koronavirem a epidemií? Co během ní děláte?

Na Luční boudě jsme museli zavřít restauraci a kompletně zde skončilo i ubytování. Museli jsme proto obvolat všechny lidi, kteří u nás měli objednaný pobyt, a nějak se s nimi dohodnout, jestli třeba chtějí svůj pobyt přesunout nebo vrátit peníze. Přesto však doufám, že se brzy vše rozeběhne, a proto nechci propouštět své zaměstnance. Takže co v těchto dnech děláme? Uklízíme a rozhodli jsme se, že o sobě dáme maličko vědět a budeme pomáhat lidem, kteří mají naopak kvůli pandemii hodně práce. Čepujeme pro ně pivo a pečeme borůvkové koláče.

Předpokládám, že hovoříte o vaší výzvě „Kdo může, pomůže“.

Ano, je to tak. Rozhodli jsme se s našimi zaměst-

nanci – protože na Luční boudě (jenom v kuchyni) stále mám tři kuchaře a pekařku – že uděláme balíčky pro podporu a pro radost. Kromě koláčů a piva do nich dáváme třeba karty. Přidalo se k nám i pár dalších lidí, takže máme například výborné klobásky od pana Šrola, od čokoládoven Carla máme čokolády. Naše balíčky dáváme do nemocnic, na záchranku, hasičům. Přejeme si, aby tito lidé v první linii zkrátka věděli, že v tom nejsou sami. Pospolitost a solidarita jsou hodnoty, které nás velice zajímají. Jsem moc ráda, že se objevily i mezi lidmi, a je mi to velice sympatické. To samé platí mezi firmami. Vidím v tom velikou naději, aby se – až to všechno skončí – ekonomika zase rozeběhla. Trošku mi to připomíná období po revoluci na začátku devadesátých let.

V jakém ohledu?

Tehdy spousta firem či podnikatelů chtěla podnikat společně a vzájemně jsme si pomáhali. Lidé

nadšeně navštěvovali nové restaurace, spousta z podniků otvírala nové prodejny a bralo se do nich zboží z regionu. Všichni byli nadšení, že se to uvolnilo. Byla tu ohromná vzájemná solidarita. A to se tady projevuje i nyní. Zkrátka si na Luční boudě říkáme, že tu pandemii zvládneme a na nepříznivé okolnosti chytře a kreativně zareagujeme.

Mohou se firmy i jednotlivci k vaší výzvě „Kdo může, pomůže“ přidat? Jak?

Stačí se nám jen ozvat, my to celé zprocesujeme. Přesně jim řekneme, kam to vezeme. Obdarováním lidem pak zase řekneme, od koho to mají. Stačí se podívat jen na facebookové stránky Luční boudy či Kláry Sovové. Do balíčků dáváme komplementky.

Podle nového rozhodnutí vlády dojde k postupnému rozvolňování restrikcí a ve čtyřech (místo původních pěti) vlnách budou opět otevírány všechny obchody a provozy. Restaurace (nejprve s předzahrádkami) a hotely však budou otevírat až v posledních dvou vlnách, tedy 11. května, respektive 25. května. Jak to hodnotíte? Není to pozdě?

Podle původního, několikátého plánu, mně to připadalo strašně pozdě. Teď tady vidím alespoň nějaký plán. Z naší pozice restaurace a hotelu jsou dva měsíce nulových tržeb a pouze nákladů dlouhé a hodně dlouhé. Neměla jsem a nemám informace o chování viru Covid-19. Proto nemohu soudit je-li omezení přiměřené nebezpečí. Tuto informaci asi dostaneme až po „bitvě“. Co se mi nelíbilo, je klíčování vlády ohledně zákonných náhrad. Myslím,

že stát se nemá vůči občanům uchýlovat k praktickým zamlžování a snažit se vyhnout zákonným náhradám. Rozhodnutí soudu je pro mne signálem, že je tady síla, která hlídá zákonnost. Pro spousta podnikatelů může být toto rozhodnutí signálem snažit se udržet svoje provozy a svoje zaměstnance s tím, že nuceně přerušení a škody jim mohou být kompenzovány soudem. Asi to nenahradí vše, ale spousta podnikatelů to může trochu uklidnit. Z vývoje věci jsem tedy ráda.



Vy jste původem z Prahy, jak jste se vlastně dostala do Krkonoš a poté na Luční boudu?

Měla jsem dlouhou dobu přítele z Trutnova. Když se začala prodávat Luční bouda, tak jsme se tam byli několikrát podívat. Tehdy podmínky ještě nebyly tak striktní, takže jsme se tam dostali na skútru. Byl právě úplnek. A jelikož na Luční boudě není světelný smog, tak tam vidíte Měsíc jakoby úplně zavěšený nad Luční boudou. Ten pohled mě

▼ INZERCE

MEČÍŘ
velkoobchod / maloobchod

Užijte si to i doma 😊

Piva prodáváme za ceny pivovarů

Krakonoš, Pilsner Urquell, Gambrinus, Radegast, Velkopopovický Kozel, Svijany, Staropramen, Braník, a další

Půjčujeme pivní chlazení se vzduchovým kompresorem*
pro podrobnější informace nás prosím kontaktujte

Horská 30, Trutnov | obchod@mecir.net | www.mecir.net
499 811 752 • 723 291 202 | Alkohol prodáváme pouze osobám starším 18 let

opravdu dostal. Když se to v roce 2003 prodávalo, byla Luční bouda už v konkurzu, zúčastnila jsem se výběrového řízení. Mně se toto místo zdálo velice nádherné a naprosto mě uchvátilo. Tak jsem do toho naběhla. S odstupem času musím říci, že i docela naivně, ale zároveň šťastně.

Jak to?

Protože když jsem se pak podívala na stav budovy, tak jsem si poplakala. *(smích)* Ale naštěstí mám kolem sebe šikovné lidi a dali jsme to nakonec dohromady. Mám z toho radost a dobrý pocit. A protože jsem si pořídila psa - bernardýna Bohouše, je to již můj domov. Došlo k zásadní změně v mém životě a už je ze mne, asi definitivně, boudař.

Kdy došlo ke znovuotevření Luční boudy?

Bylo to v roce 2004. Samotná rekonstrukce trvala rok a půl. Přičemž ze začátku jsme otevírali jen část, což bylo prvních sedm pokojů. Od té doby neustále modernizujeme. Platí to i pro současnost, protože u některých pokojů budeme vylepšovat zázemí nebo budeme měnit okna, protože některá z nich jsou podle mne stará i padesát let. V jednotlivých pokojích chceme udělat galerii z fotek pana Toma, který z Vrchlabí létá cessnou nad Krkonošemi a fotí je shora. Na těchto fotkách jsou k vidění věci, které si seshora nemůžete jen tak prohlédnout, protože člověk není pták.

Když se vrátíme k samotné rekonstrukci Luční boudy, jak to bylo nákladné?

Řekla bych, že první část rekonstrukce stála mezi pěti až sedmi miliony korun. Je pravda, že tenkrát byly stavební náklady poněkud jiné, než tomu je dnes. Je potřeba si uvědomit, že v roce 2003 byla jiná hodinová sazba stavebních firem.



K neodmyslitelným symbolům Luční boudy patří i bernardýn Bohouš. Co nyní dělá? Jak reaguje na to, že opadl turistický ruch?

Užívá si poslední týdny zimy *(rozhovor probíhal v polovině dubna)*, protože u nás máme ještě pořádný sníh. Když se kouknete na webkamery, nejradši Bohouš leží ve sněhu na cestě. Asi vyhlíží hosty. *(smích)* Chybí mu děti, protože je má opravdu strašně rád, jelikož mu stále něco nosí. Ale jinak je spokojený.

V loňském roce vyšla knížka pohádek Bohouš z Luční boudy. Bude mít tato kniha nějaké pokračování?

Určitě, bude druhé pokračování. Ještě nám chybí jedna pohádka s Bohoušem a dáваме to dohromady. Přece jen chceme být aktivní a v jedné pohádce se dotýkáme současného problému s viry, protože Bohouš jede na očkování do Trutnova na veterinární kliniku a tam se zaobírá, jak to s tím očkováním je. Takže ano, druhá knížka bude a já věřím, že ji vydáme počátkem září.

Co jste dělala před tím, než jste přišla do Krkonoš a na Luční boudy?

Jsem advokát a tuto profesi mám stále. Dělán to ráda. Ne že bych se někde ráda hádala u soudu, ale myslím si, že někdy se za svoje práva musí člověk opravdu prát a že advokacie mnohdy pomáhá narovnat věci ve společnosti. Je vždy lepší jít k soudu, než se fackovat před hospodou.

Jak hodnotíte jako podnikatelka prostředí, které stát pro podnikání vytváří?

Pokud bych hovořila o advokacii, tak tam bych to viděla tak, že stát se vůči advokátům a naší advokátní komoře chová velice vstřícně a my s tím nemáme problém. Ale co se týče restaurací a hospod,

tak tam byrokracie přerostla v úřednický socialismus, a musím říci, že u řady formulářů si nedovedu představit, že by se daly k něčemu rozumnému využít. Nyní už to přesahuje možnosti jednotlivých malých podnikatelů, aby to vůbec zvládli. Stát by to měl určitě omezit. Máme tady pandemii, řešíme úplně jiné věci. Pokud mám mluvit za sebe, tak ze dne na den mi zavřeli provoz, zůstali mi zaměstnanci, a já musím sehnat peníze na jejich výplaty a musím pro ně vymyslet nějakou práci. A v takové době mi statistický úřad pošle k vyplnění formulář, který má osmnáct stránek... Takže jsem si říkala, že se na tom úřadě asi nějaká paní probudila. Tohle přece není normální.

Krkonoše, Vrchlabsko a Podkrkonoší jsou jednou z bašt cestovního ruchu v České republice. Jak hodnotíte symbiózu zdejšího prostředí, lidí a přírodních podmínek?

Jelikož je tady Krkonošský národní park a lidé, kteří jsou s turistikou dlouhodobě spjatí, jsou tady sjezdovky, půjčovny kol (zvlášť mám ráda s elektrickým pohonem), spousta atrakcí i pro letní vyžití v přírodě jako například naučné stezky, tak jsem toho názoru, že to je kraj, který umí turistům služby poskytnout. Doufám, i s ohledem na to, co se nyní děje, že se lidé budou věnovat více domácí turistice a třeba v létě přijedou. Tedy pokud to vláda dovolí.

Jste původem z Prahy, ale už o sobě říkáte, že jste boudařka. Znáte dvě různá prostředí. Jak byste definovala rozdíl mezi Pražany a horaly?

Myslím, že v Praze se řeší spousta věcí, které mnohdy za to ani nestojí, ve vztazích se pitvá každá maličkost. Tady je život takový přímočařejší a vztahy mezi lidmi jsou jasnější. To mám ráda. Zaslechla jsem i takové úsloví „Tady na horách se to tak nebere!“.

BIO

Klára Sovová (53)

Vystudovala střední grafickou průmyslovou školu v Praze, po níž pokračovala na Právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Ve volném čase se věnuje svému psaní a píše pohádky. Je rozvedená a má jednoho syna a jednu vnučku.

Říká se, že všechno špatné je k něčemu dobré. Co dobrého očekáváte od situace, až současná koronavirová epidemie skončí?

Berme karanténu a zastavení části našich životů jako čas k zamyšlení, kudy a jak pak vykročit. Doufám, že si stát vezme nějaké ponaučení z toho, co udělal špatně, a z toho, k čemu ho karanténa a nemožnost lidí se vzájemně napřímo potkávat dotlačila. To je příklad digitalizace, o které se zde mluví už léta, a najednou vidíme, že to jako trošičku jde. Dnes nemusíte jít na úřad práce zaregistrovat se osobně, ale uděláte to elektronickou cestou.

Dalším případem je školství. Učitelé se naučili komunikovat se spoustou žáků elektronicky a mohou jim dávat úkoly. I když moje kamarádka má dvě děti a tvrdí, že učitelé dávají úkoly jí. *(smích)* Teď přesně ví, jak je to těžké povolání být učitelem. Možná tato digitalizace společnosti je něco, co by mohlo společnosti pomoci život zjednodušit. Stát a úřady by měly být ku prospěchu občanům, a ne jim překážet. A určitě bych zopakovala solidaritu mezi lidmi, kreativitu Čechů a jejich pospolitost. Jsme sice malý národ, ale chytrý a šikovný, pokud použiji slova jednoho čerta z pohádky. ■

INZERCE



NOVÁ

PRO SEZONU 2020

ELEKTROKOLA

JÍZDNÍ KOLA

PRODEJ - SERVIS

Zdeněk Křížek, Horská 10, Trutnov, 541 01, tel.: 499 812 868, 603 480 169



Řekněte hospodským a restauratérům, že se vrátíte

Dopady epidemie koronaviru postavily v České republice do přímého ohrožení obrovské množství pracovních pozic. Například v cestovním ruchu a pohostinství by se mohlo jednat dokonce až o každé šesté místo. Tomáš Prouza, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR, se v rozhovoru pro Trutnovinky pozastavuje nad tím, že vláda při plánování uvolňovacích opatření nekomunikovala se zástupci dotčených oborů. Vítá však, že přepracovaný a rychlejší harmonogram uvolňování kopíruje původní návrhy jím vedeného svazu.

••• JIŘÍ ŠTEFEK, FOTO: ALEŠ PETRUŠKA

Vláda rozhodla, že otevírání obchodů a služeb kvůli koronaviru bude probíhat ve čtyřech vlnách od 20. dubna do 25. května. Jak hodnotíte tento plán? Nemělo by být uvolňování rychlejší?

Těch vln je minimálně šest, protože i na konci té páté tady zůstane řada omezení. Navíc opakovaně vidíme, jak vláda ze dne na den mění názory, a proto bych především očekával, že vláda zveřejní

kritéria, podle kterých se rozhoduje, a podle těchto veřejně známých čísel celý plán buďto zjednoduší a urychlí, nebo naopak přibrzdí. Současná podoba plánu je ale v řadě případů nelogická - proč je třeba v pořádku sedět hodinu s instruktorem autoškoly v autě a je problém nechat se ostříhat? Když se dívám na plány Německa nebo Rakouska, jsou rychlejší, ale hlavně jednodušší a logičtější. A jsou postaveny na jasných číslech o počtu nemocných.

Konzultovala vláda s vámi osobně či vámi vedeným Svazem obchodu a cestovního ruchu prvotní harmonogram uvolňování, který měl trvat až do 8. června?

Nikoliv. Opakovaně jsme to po vládě žádali, ale i ministři nám odpovídali, že „to rozhodují epidemiologové“, „to je mimo naši kontrolu“. Ale o fungování státu tady přece rozhoduje vláda, která také nese odpovědnost. Pijde mi proto nepříjemné, že se vláda té své odpovědnosti zřeká a schovává se za někoho jiného. Srovnávám to také se zkušeností kolegů z jiných zemí, se který-

mi vláda pravidelně diskutuje, společně hledají nejlepší možná řešení a hlavně vzájemně poslouchají své argumenty. V Čechách mám pocit, že se vláda prostě zamilovala do slov „Zakazuje se!“.

Jak jste zareagoval na upravenou verzi plánu, která počítá s rychlejším rozvolňováním zákazů? Nový plán ukazuje, že s námi sice vláda nejedná, ale aspoň bere naše veřejně představované argumenty. V podstatě všechny změny kopírují naše návrhy, za což jsem rád. Příště by ale bylo jednodušší, kdyby nás vláda pozvala ke stolu rovnou, nemusela by udělat tolik zbytečných chyb.

Lze předpokládat, že jedním z dopadů pandemie bude ztráta mnoha pracovních míst v obchodu, službách či cestovním ruchu. S jakými počty počítají vaše optimistické, ale i pesimistické prognózy?

V obchodu, službách a zejména cestovním ruchu se bojím o více než 120 tisíc pracovních míst, v cestovním ruchu a restauracích by to mohlo být až každé šesté pracovní místo. Nebude to navíc rozloženo rovnoměrně, velký dopad bude především tam, kde spoléhají na turisty ze zahraničí.

Otevírání restaurací a hotelů je naplánováno až na poslední dvě vlny uvolňování. Než se tak stane, ještě uplyne řada dní, v případě úplného otevření restaurací to bude ještě téměř měsíc. Jak moc se tento vzdálenější termín projeví na kondici, finančním zdraví a zaměstnanosti v pohostinství? Lze ještě očekávat, že by vláda přehodnotila svoje rozhodnutí a otevření těchto provozoven uspíšila?

Pevně doufám, že se vláda ještě znovu zamyslí nad svým plánem, protože ten je v řadě věcí nelogický. Pravidelně vládě dáváme podklady a návrhy, jaká hygienická opatření by se mohla přijmout, abychom snížili rizika. Chápu opatrnost a je vidět, že ta přísná opatření na začátku března měla smysl. Pokud ale budou počty nakažených klesat rychleji, než se původně očekávalo, mělo by se také urychlit otevírání restaurací i obchodů. Dá se to udělat chytře, stačí jen chtít.

V Krkonoších a Podkrkonoší je pohostinství a cestovní ruch významnou složkou lokální eko-

MÁCHAL & BOBEK
advokátní kancelář

Dotaz: Dobrý den, loni jsem si u cestovní kanceláře zarezervovala zájezd v Itálii, který se měl uskutečnit letos v květnu, a zaplatila jsem poměrně drahou zálohu. Kvůli současné epidemii koronaviru a zákazů cestování ale s největší pravděpodobností nebudu moci odjet na plánovanou dovolenou. Jak mám tuto situaci řešit a můžu po cestovní kanceláři chtít vrátit již zaplacenou zálohu?



Odpověď: Dne 20. 4. 2020 byl definitivně schválen zákon o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru označovaného jako SARS-CoV-2 na odvětví cestovního ruchu, který Vámi uváděnou situaci řeší.

Dle občanského zákoníku máte právo odstoupit od smlouvy o zájezdu před jeho zahájením bez placení odstupného např. ve formě storno poplatků, jestliže v cílové destinaci nastaly nevyhnutelné a mimořádné okolnosti, které mají významný dopad na daný zájezd a současně máte právo na vrácení již uhrazených plateb. Epidemii koronaviru v Itálii, jako Vaši cílové destinaci, lze jistě podřadit pod takové nevyhnutelné a mimořádné okolnosti a od smlouvy o zájezdu tak můžete z tohoto důvodu bez jakýchkoli obav odstoupit a nebudete muset platit žádné storno poplatky. Nárok na vrácení již zaplacených peněz máte dále také v případě, pokud sama cestovní kancelář daný zájezd zruší.

Po přijetí tohoto nového zákona ale cestovní kancelář není povinna Vám ihned vrátit již zaplacené peníze. Cestovní kanceláře mají totiž volné finanční prostředky v omezené míře, neboť většinu plateb přeposílají dále hoteliérům, přepravcům a jiným subjektům, a pokud by všichni klienti chtěli ihned vrátit všechny peníze, většina cestovních kanceláří by zkrachovala. Pokud Vám tedy cestovní kancelář nevrátí již zaplacené peníze ihned, bude povinna Vám vystavit poukaz (voucher) na zájezd s platností do 31. 8. 2021, a to v hodnotě Vámi již zaplacených peněz. Tento poukaz bude přitom chráněn pojištěním pro případ úpadku cestovní kanceláře a nemusíte se tedy bát jej přijmout.

Do 31. 8. 2021 je cestovní kancelář současně povinna Vám na Vaši žádost nabídnout náhradní zájezd alespoň stejné jakosti jako zájezd původní. Zde se dle našeho názoru bude posuzovat několik faktorů, a to např. lokalita, přístupnost k moři, cena zájezdu, kvalita a množství dostupných služeb atd. Na tento náhradní zájezd přitom můžete využít vystavený poukaz. Pokud by Vám cestovní kancelář na Vaši žádost nenabídla náhradní zájezd nebo pokud o něj do 31. 8. 2021 nepožádáte, měla by Vám následně vrátit veškeré zaplacené peníze. V případě jiné cílové destinace, termínu realizace či jiných podmínek zájezdu doporučujeme co nejdříve kontaktovat příslušnou cestovní kancelář.

Tomáš Prouza (47)

Ostravský rodák žije od svých 18 let v Praze. Vystudoval bakalářský obor mezinárodní obchod a navazující magisterský obor mezinárodní politika a diplomacie s vedlejší specializací na žurnalistiku na Fakultě mezinárodních vztahů Vysoké školy ekonomické v Praze. Později studoval na Open University ve Velké Británii. V letech 2004 až 2006 působil jako náměstek ministra financí ČR, v letech 2014 až 2017 jako státní tajemník pro evropské záležitosti při Úřadu vlády ČR a v letech 2016 až 2017 jako koordinátor digitální agendy ČR. Prezidentem Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR se stal v říjnu 2018.

nomiky. Jak se zde projeví předčasně ukončení zimní sezony a opožděný nástup jarní/letní sezony způsobený epidemií koronaviru?

Bude hodně záležet na tom, jestli máme chytrou vládu, nebo ne. Chytrá vláda by totiž udělala dvě věci. Tou první je udržení alespoň částečné podpory pro firmy, které se budou rozjíždět po konci nouzového stavu jen pomalu - a to bude určitě platit i pro firmy v cestovním ruchu, protože někteří lidé se budou bát cestovat. A tou druhou je podpora investic do modernizace a zvýšení kapacit cestovního ruchu na nadcházející zimní sezonu. Řada lidí letos dobrovolně zůstane jen v Česku a je to svým způsobem šance ukázat jim, jak krásné u nás je. A chytrá vláda by udělala třeba aspoň to, co dělá řada okolních zemí - pokud se majitelé hotelů, restaurací, sjezdovek a atrakcí společně dohodnou na investici do rozvoje svého regionu, stát jim tu investici dorovná. Zkušenosti z celé Evropy ukazují, že takový společný postup několikanásobně zvedá investice do společné turistické infrastruktury.

Jak hodnotíte kompenzace, které vláda nabídla živnostníkům a provozovatelům služeb, kteří museli zavřít své provozovny?

Nejlepší je program pro živnostníky od ministerstva financí. Je jednoduchý, bez zbytečné byrokracie, a první peníze byly vyplaceny už třetí den po schválení zákona. Je to mimo jiné i proto, že ministryně Schillerová ke tvorbě programu přizvala lidi z praxe. Naproti tomu programy Antivirus na udržení pracovních míst a ošetrovné pro živnostníky jsou v základu udělané správně, ale realizace je neuvěřitelně byrokratická a výrazně zpožďuje výplatu peněz, které lidé i firmy nutně potřebují. Nedomáhu pochopit, proč je potřeba dokládat potvrzení

školy, že byla zavřena, když školy plošně zavřela vláda. A stejně tak je v 21. století nepochopitelné vyžadovat kopii smlouvy o bankovním účtu, když většina lidí funguje se svou bankou čistě online.

Jak moc ovlivní doznívající pandemie koronaviru sezonu letních dovolených?

Děsí mě to, jak se řadě politiků zalíbilo zavírat naše hranice. Lidé přeci nejsou takoví šilenci, aby cestovali někam, kde bude nějaké velké ohnisko nákazy (a lidi z rizikových oblastí navíc po návratu můžete dát do karantény). Ale proč mít probíhající zadržované hranice na Slovensko, když jsme s nimi tak silně provázáni lidsky i byznysově? A proč mít vojáky se samopaly v ruce, hlídající, aby někdo na Sněžce neudělal ani krok na polskou stranu? Počítejme proto s tím, že letošní dovolená bude spíše v Česku a bude spíš kratší, protože v Česku nemáme tolik volných kapacit. Na druhou stranu letošní léto bude ideální třeba pro návštěvu Prahy, protože ceny ubytování, jídla i atrakcí budou muset jít dolů.

Řada odvětví žádá pro sebe od vlády přímou a adresnou podporu. Měla by vláda nebo vládní agentura CzechTourism podpořit domácí cestovní ruch?

Působí hodně zvláště, že kvůli koronaviru dostali čeští zemědělci nové dotace 4,3 miliardy korun, aniž by byli jakkoliv zasaženi, naproti tomu extrémně silně zasažený cestovní ruch dostal přesně nula korun. Ale na to už jsme za ty roky zvyklí, každý rok do veřejných rozpočtů cestovní ruch odvede zhruba 100 miliard, zpátky nedostává téměř nic. Nechceme ale stát jen s nataženou rukou, proto restaurace prodávají alespoň z okýnka, hotely a penziony modernizují, vznikají online portály na výběr letní dovolené po Česku a podobně. Stačily by nám tři jednoduché věci: udržet částečnou podporu pro zaměstnance první tři měsíce poté, co se začne Česko opět vracet do normálu. Odložit o rok platby daní, abychom všechny vydělané peníze mohli dávat lidem na mzdy a na rozvojové investice. A zajistit férové zapojení státu, aby dorovnal investice do turistické infrastruktury.

Co by měli udělat obyčejní Češi pro záchranu a přežití co největšího počtu provozoven či restaurací?

Nevykašlete se na ně. Zajděte si aspoň občas koupit do oblíbené restaurace jídlo. Vyzkoušejte si něco dát z restaurace, kde jste nebyli. A řekněte hospodskému v restaurátérům, že se vrátíte, až bude situace zase normální. Potřebují vědět, že má smysl, aby hospodu udrželi v chodu i za téhle těžké situace. ■



NOVÉ PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI V KASPER GROUP

KASPER KOVO S.R.O.

- > STROJNÍ ZÁMEČNÍK – MONTÁŽ
- > SVÁŘEČ NEREZOVÉ NEBO UHLÍKATÉ OCELI
- > SVÁŘEČ TLAKOVÝCH NÁDOB
- > STROJNÍ ZÁMEČNÍK – OBSLUHA VRTAČEK
- > OBSLUHA OHRAŇOVACÍHO LISU
- > OBRÁBĚČ
- > EWT
- > IWE
- > TECHNOLOG/KONSTRUKTÉR

KASPER CZ S.R.O.

- > DĚLNÍK DŘEVOVÝROBY



TEL.: +420 499 827 163
MOB.: +420 731 192 923

MAIL: d.papikova@kasperkovo.cz
WEB: www.kaspergroup.cz /kariera



STIHL, výhodný nákup ve správný čas

Zahradní sezona se rozjíždí naplno. Právě nyní je proto ideální chvíle dokoupit tu správnou zahradní techniku a nářadí. V prodejně Stihl Vydra jsme pro Vás připravili speciální prodejní nabídky.

Motorové pily

Akumulátorovou pilku pro domácí využití nebo profesionální benzínovou pilu pro těžbu, obojí nyní můžete mít za mimořádně výhodnou cenu. Akční nabídka platí do 30. června.



Křovinořezy a vyžinače

Do konce června je snížena doporučená prodejní cena mnoha křovinořezů a vyžinačů. Od malých elektrických strunových vyžinačů, přes akumulátorové stroje ve výhodných SETech, až po extrémně výkonné benzínové stroje pro profesionály do nejnáročnějšího terénu.

Zahradní technika

V akci až do konce června je i spousta další zahradní techniky. Například tlakové čističe, rotační kypřiče, zahradní drtiče a foukače...

Zahradní nůžky

Aktuální výběr je široký. Benzínové, elektrické, či akumulátorové, určitě si mezi nimi vyberete zahradní nůžky, které budou nejlépe vyhovovat Vaším potřebám. K dispozici jsou i výhodné SETy!



Cenově výhodný akumulátorový SET+

Zaujala Vás nabídka akumulátorových přístrojů STIHL, spojujících volnost pohybu benzínových strojů s bezhlučností a bezúdržbovostí technologií založených na elektrické přípojce? Zvažujete však, zda je provozní doba akumulátoru dostatečná pro Vaši práci?

Řešením, které může toho rozhodnutí usnadnit, by pro Vás právě teď mohl být cenově výhodný SET+. Ten obsahuje akumulátorový přístroj STIHL, nabíječku a dva akumulátory, přičemž cena této sady je výrazně nižší, než pokud byste jednotlivé komponenty pořizovali samostatně.

Proč je výhodné mít k akumulátorovému přístroji dva akumulátory?

Tím, že je Váš stroj vybaven dvěma akumulátory, odpadá pochyby o dostatečné provozní době. Pokud plánujete práci na vzdáleném místě, bez možnosti dobíjení akumulátoru, získáte se dvěma nabitými akumulátory násobně delší provozní dobu pro práci. A při průběžném dobíjení v dosahu elektrické přípojky můžete pracovat prakticky neomezeně, tak jako jste zvyklí při práci s benzínovými stroji: s jedním akumulátorem pracujete, zatímco druhý se nabíjí v nabíječce. Výměna akumulátorů je přitom otázkou okamžiku. ■



Sekačky

Jarní slevy do 30. června platí i pro mnoho modelů sekaček: benzínových, elektrických, akumulátorových, robotických i pro zahradní žací traktory.



STIHL Vydra, autorizovaný prodejce
motorové zahradní techniky značek Stihl a Viking
Vysoký most 14, Bojiště, Trutnov
Tel.: 777 913 797 | E-mail: vydra.milan@seznam.cz
www.vydra-trutnov.cz

Železářství, Lipová 95, Horní Maršov
Tel.: 728 873 132



Hledat způsoby, jak zůstat aktivní a nepodléhat splínu

Pracoval v ordinaci klinické psychologie, několik let působil jako školní psycholog v základních a středních školách. Tomáš Komárek provozuje soukromou praxi osm let, působí v Hradci Králové a Trutnově. Kromě toho učí psychologii budoucí kantory na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. V době pandemie nákazy koronavirem, kdy mnozí lidé trpí úzkostmi a strachy, je rada psychologa obzvláště důležitá. „Doporučil bych kriticky přemýšlet o tom, co se píše a říká v médiích,“ říká psycholog.

🗨️ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Už řadu týdnů Česká republika zápolí s nákazou Covid-19. Nikdo nic takového nepamatuje, proto se lidé cítí být ohroženi, což přináší úzkost a obavy. Co lze v takových případech dělat?

Doba je to opravdu mimořádná. Mnoho lidí se rázem ocitlo v existenčních problémech, mají zavřené provozovny, mohou přijít o úspory i práci. V takto silné psychické zátěži můžeme mít tendenci vidět jen svůj problém a utápět se v pocitu, že je všechno špatně. O to víc je důležité nepřestat pečovat o svoji duševní pohodu a zdraví.

Co byste doporučil lidem, aby nepanikařili?

Doporučil bych kriticky přemýšlet o tom, co se píše a říká v médiích. Vývoj pandemie se v České republice naštěstí podařilo zatím dostat pod kontrolu a pravděpodobně nám nehrozí italský scénář. Ten fakt sám o sobě mě zklidňuje a dodává naději, že se postupně vrátíme k běžnému životu. Podle mě není důvod k panice.

Není sledování zpráv na internetu či sociálních sítích pro ty, kteří mají sklony k úzkostem, spíše škodlivé?

Být informován je v této době velmi důležité. Jde ale o to, jaké zdroje informací vyhledávám. Bul-

vární zprávy o konspiračních teoriích moji úzkost jenom zesílí. Nejde ale jen o obsah zpráv, záleží také na jejich množství. Čím častěji budu vyhledávat nové informace o počtech nakažených a mrtvých, tím víc si k sobě tu úzkost pouštím.

Pandemie koronaviru ovlivnila náš současný život. Zrušeny byly kulturní a společenské programy, lidé se cítí být izolováni. Čím by se měli zabývat, aby přišli na jiné myšlenky?

Není na to jeden recept, každému vyhovuje něco jiného. Obecně se dá říci, že je prospěšné nezůstávat dlouho pasivní. Občas musím jít tak trochu proti sobě, i když se mi nechce, raději se zvednout a projít se po lese, projet se na kole, dopřát si pohyb na čerstvém vzduchu. Pokud jsem v karanténě a nemohu vycházet, je to stejné - hledat způsoby, jak zůstat aktivní a nepodléhat splínu.

Média jsou plná poněkud negativních informací, ale vzemla se i vlna solidarity. Je to správná cesta, jak se situací bojovat a vyrovnat se s ní?

Zprávy o tisících dobrovolníků, kteří v rámci svých možností pomáhají, mě moc potěšily. Jen víc takových zpráv, dodává to naději.

Myslíte si, že lidé mají dostatek relevantních informací a chápou nastavená opatření?

Jsem přesvědčen, že ano. Na ulici nebo v obchodě nepotkávám lidi bez roušky a nevidím ani nikoho, kdo by se shlukoval ve větším počtu.

Může mít nošení roušek jakýsi psychologický efekt, že budeme k sobě ohleduplnější?

Nošení roušek je vynucené, navíc motivované hlavně strachem. Že by to zasáhlo naši povahu hlubším způsobem a vedlo k trvalejším změnám, to bych neočekával. Určitě jsme ale díky tomuto opatření přestali vnímat roušku jako něco divného. Možná ji budeme v budoucnu používat i při běžné chřipce, jako v některých asijských zemích.

Je dobré, když například diváci v televizi vidí politiky, herce a další známé osobnosti s rouškami? Je to dobrý příklad, který může mít nějakou váhu?

Na začátku krize to jistě bylo na místě. Vlášda potřebovala vytvořit dojem, že se opatření

Dost bylo karantény!

Klidně nás
promořte
zakázkami!



Pratr
TISKÁRNA

www.pratr.cz

týkají všech bez výjimky. Každý rozumný člověk díky tomu rychle pochopil, že roušky jsou důležité. V současnosti ale nevidím racionální důvod, proč by měl mít roušku moderátor televizního zpravodajství, který stojí ve studiu sám před kamerou. Klidně bych v tomto případě udělal výjimku, už kvůli neslyšícím, kteří nemohou odezírat. Přehnaný mi už v této fázi epidemie připadá také příkaz nosit roušky ve volné přírodě.

Když se v republice koronavirus rozšířil, nepocítíte-li jste vy osobně nějaké úzkosti či obavy.

Cítil jsem strach, asi jako většina lidí.

Jak jste se s tím vyrovnával?

Četl jsem rozhovory s lékaři, sledoval zpravodajství, snažil se zjistit, o co jde a jaká jsou rizika. Postupně ve mně začal silnit pocit, že to zvládneme. Pomohla mi v tom i má profese psychologa. Jsem zvyklý pracovat s vlastními emocemi a docela rychle jsem se z prvotního strachu oklepal.

A co vaše rodina, děti...?

Děti čtou knihy, sledují filmy, pracují na zahradě a mám pocit, že si to docela užívají. Takový prázdninový režim jen s tím rozdílem, že píší domácí úkoly a studují na dálku. Manželka je výtvarnice, pro tu se zas tolik nezměnilo, je zvyklá pracovat doma. Na jejím příkladu si uvědomuji, jak je důležité mít svůj koníček, zájem, tvořivou činnost. Člověk, který umí tvořivě naplnit svůj život, si ani v této době nezoufá.

Obracejí se na vás lidé se svými strachy?

Myslím, že pro tyto účely lidé volí spíš krizové linky. Před pár dny kolegové z České asociace pro psychoterapii otevřeli terapeutickou linku Anténa a mají už za sebou tisíce hovorů. Já osobně zvýšený nárůst počtu klientů zatím nepozoruji.

Nechybí vám ve společnosti jakýsi hlas nebo jasný vzkaz, který by populaci zklidnil? Jak by měl znít?

Vím, že by mnoho lidí takový hlas potřebovalo. Vzhlížíme k autoritám a promítáme si do nich různá idealizovaná očekávání. Mně osobně takový hlas nechybí. Královna Alžběta u nás holt nevládne a od našich vrcholných představitelů ho ani nečekám.

Existuje nějaké pravidlo, abychom v těžkých chvílích života nepropadali strachu, případně stavům blížícím se depresi?

Strach sám o sobě ale není špatný. Je to přirozená reakce na nebezpečnou situaci, která nás aktivuje a zvyšuje naši obezřetnost. Dokonce se dá říct, že díky strachu jsme v této krizi reagovali rychle a účinně. Strach ale může mít různou intenzitu. Obavy a zvýšená opatrnost k současné situaci patří. Pokud ale někdo cítí dlouhodobě silné úzkosti nebo depresivní pocity, tak to není dobré brát na lehkou váhu. Při depresi potíže trvají delší dobu (více než dva týdny) a náš stav se tím zhoršuje. Máme špatný spánek, nemáme chuť k jídlu, trápíme se pocitem bezvýchodnosti, cítíme se vyčerpaně, pochybujeme o sobě, všichni hned vidíme černě. V takovém zoufalém stavu není dobré čekat a je důležité vyhledat odbornou pomoc.

Platí i v současné nelehké době okřídlené úsloví, že vše zlé je pro něco dobré? Pokud ano, v čem?

Vždycky se na věci můžeme podívat z více stran. Opět se ukázalo, že je u nás spousta lidí, kteří umí v nouzové situaci nezištně pomáhat a pracovat pro ostatní. Uzavření lidí do domácího prostředí také výrazně zpomalilo běžné životní tempo. Můžeme to vzít jako příležitost k tomu, abychom „šli do sebe“, podívali se na to, jak žijeme a co k životu opravdu potřebujeme. Fascinující je také ekologický kontext pandemie. Na internetu a sociálních sítích kolují obrázky čistého vzduchu a průzračného moře v oblastech uzavřených karanténou. Před pár týdny bych si neuměl představit, co by se muselo stát, aby něco takového bylo možné.

Jak podle vás současná situace ovlivní naše myšlení i naši budoucnost?

Přál bych si, aby nám něco z toho pomalejšího životního tempa zůstalo. Vůbec mi například nevadí, že města nejsou přecpaná davy turistů a na silnicích nejsou kolony aut. Umím si představit život bez mnoha vymožeností, na které jsme si zvykli a teď je nemáme. Nevěřím ale, že to vydrží. Celá západní civilizace je závislá na spotřebě a okamžité dostupnosti čehokoliv a bude se chtít k tomuto životnímu stylu rychle vrátit. Doufám jen, že nezesílí tendence oslabující náš demokratický systém a neposílí protievropské nálady. To by byl průšvih.

Co byste jako psycholog rád vzkázal veřejnosti?

Pečujeme o naše zdroje radosti a vnitřní opory a nečekejme, že to někdo udělá za nás. ■

Na cestu kamkoliv stačí jediné nabití



3x servis ZDARMA

e-NIRO



The Power to Surprise

**Nová Kia e-Niro s dojezdem až 455 km
Také jako hybrid a plug-in hybrid**

Připravte se, že vaše cesty budou teď mnohem delší. Nová Kia e-Niro totiž na jediné dobíjení ujede až 455 km. A to není všechno. Disponuje navíc mimořádně prostorným interiérem, nejnovější dobíjecí technologií a sedmiletou zárukou. K plně elektrické variantě teď navíc získáte **tři servisní prohlídky zdarma**. Zkrátka máme spoustu důvodů tvrdit, že nic není jako Niro.

AUTOSAJM CZ, s.r.o.

Náchodská 509, 541 03 Trutnov | tel.: 499 841 558 | mob.: 776 696 266
e-mail: autosajm.prodej@autosajm.cz | web: www.autosajm.cz



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (NEDC 2.0). Niro EV: 153–159 Wh/km, 0 g/km. Niro PHEV: 1,3 l/100 km, 29 g/km. Niro HEV: 3,7–4,3 l/100 km, 86–100 g/km. Uvedený dojezd 455 km platí pro nový model e-Niro s akumulátory o kapacitě 64 kWh. Tři servisní prohlídky zdarma platí pouze pro plně elektrickou variantu e-Niro a znamenají nárok na první 3 postupně následující servisní prohlídky dle dosaženého počtu najetých kilometrů nebo doby, která uplynula od zakoupení vozu nebo předchozí servisní prohlídky. Servisní prohlídka zahrnuje pouze práce a materiál, které definuje výrobce pro danou pravidelnou servisní prohlídku. Tři servisní prohlídky zdarma se vztahují pouze na fyzické osoby. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. Pro bližší informace o ceně a financování navštivte www.kia.com nebo kontaktujte svého prodejce Kia.



Letní Krav Maga kempy aneb Kam s dětmi po karanténě

Rozhovor s trenérem Krav Magy Tomášem Bečkou, majitelem trutnovského fitka Trifit.

Tomáši, přiblížil bys nám trochu, co je Krav Maga?

Krav Maga je systém sebeobrany, není to sport, ale příprava na boj zblízka. Podstatou Krav Maga je naučit se rozpoznat vyhrčenou situaci a adekvátně na ni reagovat, vycítit nebezpečí možného napadení a v nejlepším případě se fyzické konfrontaci vyhnout. Krav Maga vychází z přirozených reflexů a pohybu člověka, a ze všech bojových umění se snaží vybrat to nejlepší a nejúčinnější. Specifická je v tom, že jsou její základy poměrně snadno naučitelné. Na Krav Maga je zajímavé to, že se neustále vyvíjí a snaží se adekvátně přizpůsobit dnešní nebezpečné době.

Jak dlouho se Krav Maga věnuješ a co ti do života přinesla?

Krav Maga se věnuji přibližně 10 let, a z toho jsem

certifikovaný trenér organizace IKMF tři roky a mám stupeň G3. Naučila mě pokoře, disciplíně, kázni, sebereflexi, odhodlání, odvaze a zároveň neustálému posouvání svých mentálních a fyzických hranic ve všech oblastech života.

Pořádáš v Trutnově nějaké kurzy?

Pořádám kurzy pro děti, mládež i dospělé. Krav Maga se můžete naučit v jakémkoliv věku, je vhodná pro všechny ročníky i váhové kategorie. Už se těším, až naše fitness Trifit bude po karanténě opět otevřeno a kurzy se začnou plnit. Jednu skupinu budu právě připravuji ke zkouškám. A nově připravujeme kempy pro děti a mládež, které se rozběhnou už od září. Samozřejmě naše fitness Trifit pořádá i jiné skupinové lekce jako tabatu, jógu nebo kruhové tréninky. Kurzy Krav Maga mezi nimi vynikají. Je to komplexní systém, který nejen zlepší fyzickou kondici, ale připraví každého na to, jak se efektivně bránit.

PRAVIDLA KRAV MAGA, NEJÚČINNĚJŠÍHO SEBEOBRAVNÉHO SYSTÉMU NA SVĚTĚ

1. Nezranit se
2. Zachovat zdrženlivost
3. Reagovat správně
4. Být výkonný

Co si myslíš o výuce Krav Maga online?

Osobně si myslím, že online se seriózně učit nedá, důvodů je hned několik. Ten zásadní vidím v tom, že když je člověk v nebezpečí a ve stresu, tak jedná převážně intuitivně. Tyto situace se dají navodit určitými drily a modelovými situacemi, které je nutné dělat v kolektivu a v praxi. Online se dají naučit některé kopy a údery, ale bude to trvat určitě déle než v tělocvičně. Je to stejné, jako kdyby si člověk přečetl kuchařku a myslel si, že je dobrý kuchař a to se mi zdá, že není úplně reálné.

Co léto a Krav Maga v Trutnově?

Myslím, že právě nastal správný čas, aby se děti po karanténě začaly znovu hýbat. Mám rád práci s dětmi a tak připravujeme na začátek prázdnin kempy pro děti. K létu sport patří, a jelikož se dají základy Krav Maga naučit celkem rychle, tak děti baví, vidí rychlý progres, a to nejen na těle, ale i v hlavě. Dávají na sebe větší pozor, zajímají se o zdravý životní styl, začíná je bavit bavit pracovat na sobě. Dostane se do nich určitá disciplína, a to je velmi důležité.

vat na sobě. Dostane se do nich určitá disciplína, a to je velmi důležité.

Naše kempy a kurzy jsou velmi oblíbené, tak se nebojte a přijďte se k nám do Trifitu přidat. Jsme i na sociálních sítích FB a IG. Během karantény jsem všem svým klientům připravoval online cvičení pro posílení celého těla. Krav Maga je flexibilní a rozvíjí pohyb, který je u dětí důležitý. Byli bychom rádi, kdybyste Vaše děti poslali za námi do našeho fitness Trifit. Nejdete nás snadno hned vedle trutnovské tržnice, nebo nám zavolejte, kempy mají omezenou kapacitu a rozhodně je nechcete propást. Dále pro Vás a Vaše děti pořádáme letos již třetím rokem v kempu Dolce volný trénink a ukázkou toho nejlepšího, co Krav Maga nabízí. Airsoftový a anglický kemp, prosíme, objednávejte na čísle 775 582 289. ■



Horská 6, Trutnov (vstup z Malého náměstí)
Tel.: 777 913 400 | E-mail: trifit.trutnov@gmail.com
www.trifitgym.cz



**PŮJČOVNA,
PRODEJ A SERVIS
STAVEBNÍCH STROJŮ**



**VELKÉ VÝHODY
PRO NAŠE STÁLÉ ZÁKAZNÍKY**



Areál Alprim Trutnov

ul. Ke Stanici, u aut. zast. Kalná Voda
+420 776 216 126, trutnov@alprim.cz

www.alprim.cz

PROMĚNY TRUTNOVA



Požár válcového mlýna roku 1912

ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

V Trutnově existovalo v minulosti hned několik mlýnů. Jeden z posledních, který se udržel v provozu, se nacházel v domě čp. 12 v Hradební ulici. V roce 1883 tu firma Josefa Etricha synové zřídila velký válcový mlýn. Ten se od klasického mlýna lišil tím, že byl umístěn ve vícepatrové budově a celý mléčící proces se tu rozdělil mezi mnoho po sobě pracujících strojů. Nejpozději od roku 1890 provozoval mlýn Čech Jan Fiedler (1853 - 1916), jenž na počátku 20. století koupil i celý dům čp. 12. Tak tomu bylo až do osudného 27. září 1912, kdy zde přehřátím ložisek vypukl rozsáhlý požár. Ten zničil nejen uskladněné zásoby obilí a mouky, ale i veškeré strojní zařízení. Mlýn již poté obnoven nebyl. Objekt ještě téhož rok koupilo město Trutnov a zřídilo tu vodní elektrárnu, která podobně jako předtím mlýn využívala nedaleký Mlýnský náhon. ■



Lístky na přiděl cukru z roku 1940

VLASTIMIL MÁLEK, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

V případě děletrvajících nouzových situací muselo být v minulosti zásobování řešeno přidělovým systémem, který přísnou regulací umožňoval pokrytí základních potřeb obyvatel. V období obou světových válek se to týkalo hlavně potravin. Během druhé světové války byl Trutnov součástí Sudetské

župy Německé říše, kde byl přidělový systém také zaveden. Jak prozrazují dochované lístky z roku 1940, Josef Anděl vlastníci dům čp. 352 v Trutnově-Poríčí na tehdejší Adolf Hitler Strasse (dnes Náhodská ulice) odebíral cukr od obchodnice Elsy Wittwer sídlící v dnešní Petříkovické ulici čp. 282. V Československu byl přidělový systém zrušen teprve s provedením měnové reformy roku 1953. ■

INZERCE

RESTAURACE U DRAKA

Rozvoz obědů

Výběr ze 7 jídel v ceně polévka
doprava
rozvoz také o víkendech

603 829 953 Krakonošovo nám. 75, Trutnov

Restaurace U Draka

NOVÉ KOLEKCE 2020 JIŽ V PRODEJI



D&G
DOLCE & GABBANA

EMPORIO  ARMANI

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

 **OČNÍ OPTIKA**
MALINSKÝ

TRUTNOV, Bulharská 139
tel.: 499 812 561 | 777 212 561
www.optika-malinsky.cz

