

FINIDRAK

FIREMNÍ ZPRAVODAJ TISKÁRNY FINIDR

3/2026

A man with a mustache and short blonde hair is standing in a field of tall grass. He is wearing a purple t-shirt with a Nike logo, light blue jeans, and large black headphones. He has a black fanny pack with a strap over his shoulder. He is holding the sides of his headphones with both hands. The background is a lush green field with tall grass and trees in the distance.

**NA OPRAVDOVÉ VYPNUTÍ
POTŘEBUJI SAMOTU**

KBA RAPIDA 106 X	04
NA OPRAVDOVÉ VYPNUTÍ POTŘEBUJI SAMOTU	06
FINIDRÁCI Z DRUHÉHO KONCE SVĚTA	11
UKLIÐME FINIDR 2026	12
BRIGÁDA KLUKŮ ZE SDRUŽENÍ ADAM	13
ZAKRYTÍ SVĚTLÍKŮ NA HALE A	14
MALÉ KROKY, VELKÝ DOPAD	15
OTEVŘELI JSME DVEŘE RADOSTI	16
HÁDEJ, KDO JSEM?	18
ČTI ZA NÁRODÁK!	20
Z DENÍKU FINIDRÁKA	21
FYZIO NOVĚ TAKÉ VE FINIDRU B	22
FINI-MIKU-ŠOU	22
JAK JSTE SPOKOJENI	23
DEN V ŽIVOTĚ...	24
JAK TO VIDÍM JÁ	26
JAK JI NEZNÁTE	28
ROSTEME DÍKY VÁM	30
VŠECHNY CESTOU VEDOU NA EDEL	34

OSMISMĚRKA

PŘÍLOHA



04
KBA RAPIDA 106X
osmibarvový archový
ofsetový stro



06
**ROZHOVOR
S PATRIKEM
SAŇÁKEM**
...od montáže oken až
po návrat k polygrafii.



Milí Finidráci,

jako majitel firmy mám také své obavy. Nebojím se konkurence, nových technologií ani umělé inteligence. Za skutečnou hrozbu považuji chvíli, kdy se spokojíme s větou: „Vždyť jsme to takhle dělali vždycky. Proč bychom měli něco měnit?“ Protože právě tehdy začne firma stárnout.

Největším rizikem FINIDRu by nebyla špatná investice ani projekt, který se nepodaří. Chyby patří k podnikání i k životu a často nás naučí více než úspěchy. Mnohem větší chybou by bylo myslet si, že už všechno víme, všechno umíme a nemáme se kam posouvat.

Lidé se ptají, zda nás jednou nahradí stroje. Nemyslím si, že stroje v dohledné době nahradí

lidi. Budeme ale stále intenzivněji využívat technologie, automatizaci a umělou inteligenci. Pomohou nám pracovat rychleji a lépe a zbaví nás části monotónní práce.

Jedno však vím jistě: lidé, kteří se nechtějí učit, mohou být nahrazeni lidmi, kteří se učit chtějí.

Nikdo z nás nemusí všechno vědět. Nikdo nemusí všechno umět hned. Důležité je nezakrývat to, co neumíme, ale mít odvahu říct si: „Ještě to neumím, ale chci se to naučit.“

A právě v tom vidím naši velkou příležitost. Ve FINIDRu máme zkušenosti, moderní technologie a především schopné lidi. Už mnohokrát jsme dokázali věci, které se na začátku zdály příliš odvážné nebo obtížné. Dokázali jsme je proto, že jsme se nebáli udělat krok dopředu.

Nemusíme být dokonalí. Musíme však zůstat zvědaví, otevření změnám a ochotní učit se. Každý z nás. Každý den.

Pokud tuto odvahu neztratíme, nemusíme se budoucnosti bát. Budoucnost FINIDRu totiž nevytvoří stroje ani umělá inteligence.

Vytvoříme ji my.

Jaroslav Drahoš

Firemní zpravodaj tiskárny **FINIDR, s. r. o.** vychází čtvrtletně.

Redakce: Jaroslav Drahoš, Maryla Adamčíková, Kateřina Misiaržová, Lenka Ďurišová, Kateřina Czempková, Tereza Kusynová
Grafika a sazba: Lukáš Duspiva, Renáta Andrllová
Korektury: Kateřina Misiaržová, Ludmila Duchová
Překlady do polštiny: Izabela Cziommer
Překlady do angličtiny: Pavla Dámková, Pavlína Filipcová

Tisk a vazba: FINIDR, s. r. o., Lípová 1965, 737 01 Český Těšín, www.finidr.cz



Vaše připomínky a náměty můžete zasílat na redakce@finidr.cz nebo pomocí QR odkazu.



16
**OTEVŘELI JSME
DVEŘE RADOSTI**



38
**VŠECHNY CESTOU
VEDOU NA EDEL**
Tip na putování
přírodou a historií

KBA RAPIDA 106 X



▲ Dne 29. července jsme oficiálně spustili nový tiskový stroj KBA Rapida 106 X.

Po více než pětadvaceti letech od našich prvních jednání se společností Koenig & Bauer dnes stojí v naší výrobě osmibarvový archový ofsetový stroj Rapida 106 X. Jeho instalace představuje významný milník v dalším rozvoji naší tiskárny a potvrzuje naši ambici patřit mezi přední evropské výrobce knih.



**Není to ale jen nový stroj.
Je to rozhodnutí.
Rozhodnutí věřit budoucnosti.
Rozhodnutí investovat téměř
100 milionů korun do technologie,
která bude FINIDR posouvat
další roky dopředu.**



**“
Pro nás
to teprve
začíná**

Na slavnostním předání jsme přivítali zástupce společnosti Koenig & Bauer v čele s Janem Korencem, ředitelem pro střední a východní Evropu, i všechny kolegy a partnery, kteří se na realizaci projektu podíleli.

Ale upřímně...

To nejdůležitější se nestalo 29. července 2026.

Proto chci poděkovat všem kolegům z FINIDRu i partnerům ze společnosti Koenig & Bauer za práci, odbornost, energii a vzájemnou spolupráci, kterou do této instalace vložili. Právě díky vám se tato významná investice stala skutečností. Bez vás by Rapida byla jen dokonale složeným kusem techniky.

„Instalací a spuštěním stroje to však nekončí. Pro nás to teprve začíná.“

Teď začíná naše práce. Proměnit technologii ve výsledky. Výsledky ve spokojené zákazníky. A spokojené zákazníky v budoucnost FINIDRu.



▲ Podívejte se na video ze slavnostního předání nového stroje KBA Rapida 106 X. Naskenujte QR kód a vraťte se s námi k okamžiku, kdy jsme společně otevřeli novou kapitolu FINIDRu.

To nejdůležitější začíná každý nový den.

Každý nový stroj umí tisknout.

Jen lidé rozhodnou, jestli bude vytvářet hodnotu.

Technologie nám může dát rychlost, přesnost a kvalitu. Může nám otevřít nové možnosti a pomoci poskytovat zákazníkům ještě lepší služby.

Nikdy však nenahradí zodpovědnost.

Nikdy nenahradí chuť být každý den lepší.

A nikdy nenahradí tým.



NA OPRAVDOVÉ VYPNUTÍ POTŘEBUJI SAMOTU

Za necelý rok a půl ve FINIDRu prošel Patrik několika pozicemi a dnes působí jako technik procesu digitálního tisku. V rozhovoru vzpomíná na svou cestu od montáží oken, přes návrat k polygrafii, ve které ho nejvíc baví učení nových technologií. Současně otevřeně mluví i o stěhování, rodině a hledání rovnováhy mezi prací a osobním životem.

“

**Ticho, podcast
nebo audiokniha
a procházka v lese
se sluchátky...**



Patriku, jak sis užil léto?

Od května jsme se stěhovali, takže jsem až do srpna předělával byt. Opravdové volno jsme skoro neměli. Akorát jsme si na čtyři dny odskočili do Polska, protože jsem už fakt potřeboval vypnout. Dva a půl měsíce můj život vypadal tak, že jsem po práci vyzvedl malého ze školky, předal ho ženě a šel rovnou na byt. Pracoval jsem tam do deseti až jedenácti večer. A tak to šlo pořád dokola. Fyzicky jsem byl úplně vyčerpaný, dostal jsem zánět a tělo mi nakonec řeklo dost. Prožíval jsem něco podobného jako při loňském stěhování ze Zlína.

Rekonstrukci bytu jsi dělal sám?

Ano, hodně jsem dělal sám, baví mě práce rukama. I když po tomhle tempu už mě to nebaví tak, jak dřív. Důležité věci jsou hotové, nábytek složený a některé drobnosti počkají. Dám si aspoň měsíc pauzu kvůli zdraví. Je to hlavně náročné i s malým dítětem. Od září chodí do školky, budeme mít zase režim a já trochu více prostoru.

Věřím, že stěhování bylo náročné období. Jak dobíjíš energii?

Klidem. Ideální je, když kolem mě nikdo není. Ticho, podcast nebo audiokniha a procházka v lese se sluchátky v uších. To je mentální očista. Když jsem hodně sociálně unavený, zajdu si i sám na pívko a mám hodinu pro sebe. Jakmile jsem s někým, hlava pořád jede. Bavíme se, řešíme, filozofujeme. To je fajn, ale na opravdové vypnutí potřebuji samotu.

A jaká byla dovolená v Polsku?

Bylo to spíš z nouze. Napsal jsem ženě: „Mám volno, jedeme na čtyři dny do Gdaňska.“ Užili jsme si to. Seděl jsem u moře, poslouchal vlny a snažil se nemyslet na stěhování. Počasí bylo chladnější, ale navštívili

jsem galerie, muzeum lodí a papouškárnu, kde lítá přes sto druhů papoušků na volno. Snažili jsme se prostě vybírat místa, která budou bavit i syna. Fascinuje mě, kolik energie mají čtyřleté děti. Celý den jsme chodili po městě a on byl pořád v pohodě.

Zmínil jsi, že jste žili ve Zlíně. Co jsi tam dělal?

Hned po škole jsem nastoupil do firmy ve Zlíně, která renovovala okna v památkových zónách, v kostelech, v hlavních ulicích v Praze, Brně nebo v Olomouci. Později jsme měnili skla v plastových oknech. Tři a půl roku jsem jezdil jako montážník po Česku i Slovensku. Potom, co se narodil syn, jsem už nechtěl tolik jezdit a chtěl trávit více času doma. Zrovna odcházel vedoucí na dílně, tak jsem během týdne nastoupil na jeho místo. Staral jsem se o přípravu materiálu pro montážní týmy, příjem zboží a kontrolu zakázek na míru.

Co tě přivedlo zpátky do Těšína?

Nebylo se v práci kam dál posouvat. Nabízeli mi obchodní pozici, ale to by zase znamenalo hodně jezdit po Česku, a to jsem nechtěl. Malý měl kolem dvou let, byli jsme 150 kilometrů od rodiny, žádné babičky a zajištěné hlídání. Rodiče sice za námi dojížděli, ale stejně se to nevyplatilo. Cítili jsme, že do budoucna budeme hodně limitováni. Navíc práce neustále přibývalo, ale finančně se to neprojevilo, tak jsme se rozloučili.

Ve firmě jsi rok a půl a už jsi vystřídal několik pozic od tiskaře, strojnika na digitálním tisku až k technickému procesu. Jak to hodnotíš?

Šlo to rychle, ale je to i o mém přístupu k práci. Začal jsem loni v březnu na rotačkách ve FINIDRu B. Po třech hodinách jsem

věděl, co mám dělat. Mám vizuální paměť. Ukázali mi postup a já ho dokázal zopakovat. Od druhé směny jsem pracoval sám na stroji, který jsem předtím neviděl. Po dvou měsících jsem dostal nabídku na digitální tisk jako strojník. Byli to tady instalovat Číňané a Švýcaři, a protože umím anglicky, hodně jsem s nimi komunikoval. Byl jsem snad jediný, kdo si ze školení sepsal kompletní návod, přeložil si ho a překreslil. Další dva měsíce podle toho fungovali všichni kluci na pracovišti. Nechtěl jsem si to nechávat pro sebe, naopak jsem to chtěl sdílet s týmem.

Jak ses dostal k technickému procesu?

Když bylo potřeba, zůstával jsem v práci déle a snažil se naučit co nejvíce. Digitální tisk mě bavil a chtěl jsem mu opravdu porozumět. Postupně jsem začal pomáhat kolegům na ranních směnách a řešit věci, se kterými si nevěděli rady. Od loňského září jsem převzal část odpovědnosti za chod střediska a zaučoval se na práci procesního technika. Oficiálně jsem na tuto pozici nastoupil letos v lednu. Dá se říct, že dnes jen pokračuji v tom, co jsem začal dělat už dříve. A pořád mě to baví.

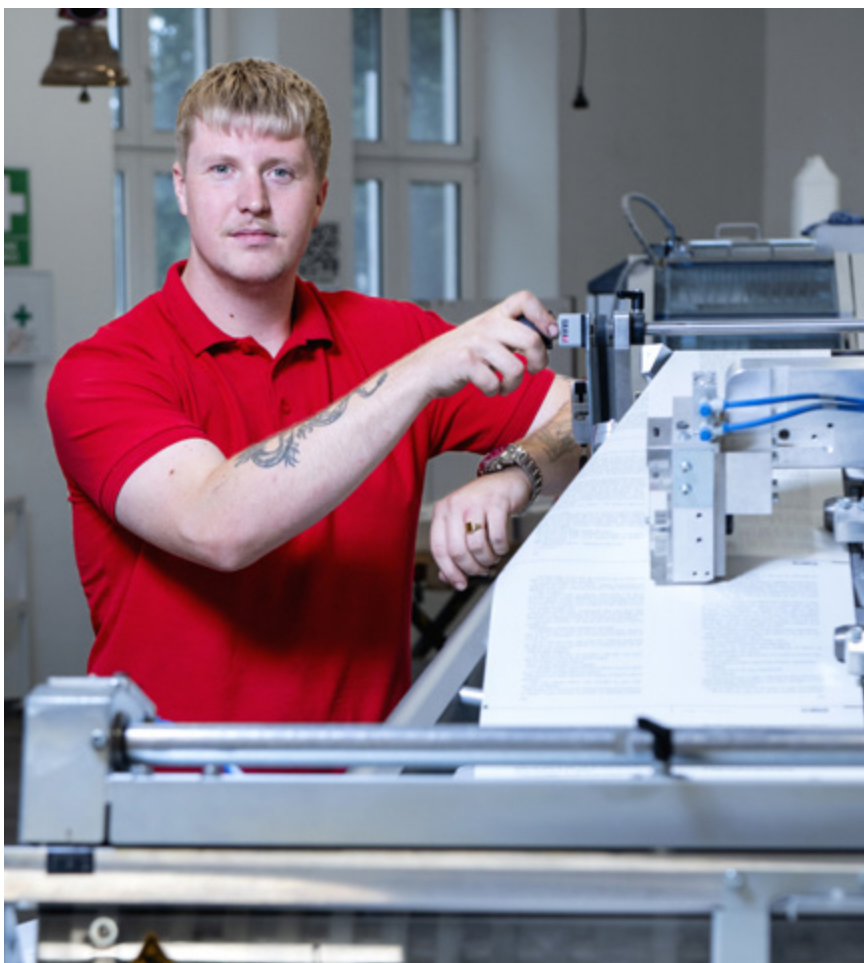
Máš vystudovanou polygrafii na Albrechtově střední škole. Pomohla ti škola při nástupu?

Určitě mi to pomohlo. I když to bylo více než deset let po škole, některé věci jsem si pořád pamatoval. Ve škole jsme se věnovali hlavně offsetu a klasickým tiskovým technologiím. Věděl jsem, jak fungují válce, tiskové desky, barva a podobně. Digitální tisk pro mě byl ale úplně nový a stejně tak i spousta věcí kolem výroby knih. Ve škole jsme sice viděli různé druhy vazeb, ale skutečný provoz je něco jiného. Praxe ve FINIDRu tehdy nebyla moc atraktivní. Často jsme dělali spíše pomocné práce jako např. gumovali knihy. Moc jsme se nedostali ke strojům ani k tomu, abychom opravdu pochopili celý proces. To mě tehdy od oboru trochu odradilo.



“

Chci vědět, jak stroje fungují, proč se něco děje a jak problém vyřešit.



PATRIK SAŇÁK

TECHNIK PROCESU DIGITÁLNÍHO TISKU

CO NEJVÍC OCEŇUJI U SPOLUPRACOVNÍKŮ?
ochotu a upřímnost

NEJVĚTŠÍ ODMĚNA PO NÁROČNÉM DNI
úsmev syna, když přijdu domů a studené pivo v lednici

JEDNOU BYCH SI CHTĚL SPLNIT
automobilový závod na okruhu

LEGO NEBO AUTO?
jednoznačně auto, ale auto z lega by taky nebylo od věci

MOJE ŽIVOTNÍ MOTTO JE
co mi není rovno, po tom je mi hov.. (oblíbená hláška z filmu Pulp Fiction)

Co je pro tebe v práci největší výzvou?

Učení se novým technologiím a snaha co nejlépe porozumět strojům. Chci vědět, jak fungují, proč se něco děje a jak problém vyřešit. Řešíme náhradní díly, hledáme externí dodavatele a zkoušíme alternativy, aby výroba fungovala co nejlépe. Učím se také pracovat s různými programy a technologiemi, které jsem dříve nepoužíval. Postupně se dostávám i k mechanickým výměnám dílů, například k výměně některých částí stroje nebo tiskových hlav. Dříve jsem si nemyslel, že budu člověk, který něco rozebírá a opravuje, protože mi to připadalo složité a měl jsem obavu, že něco pokazím. Jsou to výzvy, které mě baví, protože se díky nim posouvám dál.

Posunula tě v práci také komunikace v angličtině?

Rozhodně. Dlouho jsem ji aktivně nepoužíval, maximálně jsem poslouchal seriály nebo filmy, ale nemluvil jsem. Když jsem přišel do FINIDRu, najednou bylo potřeba komunikovat se zahraničními kolegy a postupně se mi angličtina začala vracet. Zjistil jsem, že ji v sobě pořád mám. Čím víc ji používám, tím víc si věřím. Někdy neznám přesné technické slovo, ale dokážu věc popsat jinak. Důležité je, aby mi druhá strana rozuměla. I to je pro mě výzva, která mě baví a posouvá.

To je podle mě nejdůležitější, chuť učit se a ochota zkoušet nové věci. Na co se teď nejvíc těšíš?

Těším se hlavně na to, až budeme mít hotový byt. Až bude všechno namontované, uklizené a věci budou mít své místo. Těším se také na to, že budu mít víc prostoru pro sebe a pro věci, které mě baví. Mám třeba v garáži krabice s legem, ke kterým jsem se dlouho nedostal. A taky mám rád auta. Těším se až se sám projedu.

Děkuji za příjemný rozhovor a přeji hlavně hodně odpočinku.

FINIDRÁCI Z DRUHÉHO KONCE SVĚTA

V období od června do září k nám nastoupilo 38 nových kolegů z Filipín, kteří pracují na pozicích dělník a strojník ve výrobě, pomocník tiskaře a tiskař. Z celkového počtu jich 26 posílilo FINIDR A a 12 FINIDR B. Jejich příchod představuje důležitou podporu našich výrobních týmů.

Letošní nábor je v mnohém výjimečný. Nejenže jde o největší skupinu zahraničních pracovníků přijatou během jednoho roku, ale zároveň jsme poprvé přijali i zaměstnance, kteří již mají zkušenosti z polygrafie. Díky tomu očekáváme rychlejší zaucení a snadnější adaptaci v naší tiskárně. Aby byla každodenní komunikace co nejjednodušší, nakoupili jsme také elektronické překladače

a sluchátka, které pomáhají překonávat jazykovou bariéru a usnadňují komunikaci během zaškolování i běžného provozu.

Věříme, že se naši filipínští kolegové brzy stanou plnohodnotnými členy, budou moci naplno využít své zkušenosti, a že se jim u nás bude dařit jak po pracovní, tak i osobní stránce. Přejeme jim mnoho úspěchů.

Velké poděkování patří všem zaměstnancům, kteří se podílejí na začlenění nových kolegů do našich týmů. Velmi si vážíme vašeho vstřícného přijetí a trpělivosti při zaškolování.



UKLIÐME FINIDR 2026



I letos jsme se společně zapojili do tradiční dobrovolnické akce **Uklid'me FINIDR**, která opět potvrdila, že nám není lhostejné prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme.

Do letošního úklidu se zapojilo **46 zaměstnanců** z různých středisek napříč firmou. Potěšila také účast zástupců vedení společnosti, kteří šli ostatním příkladem a přiložili ruku k dílu.

Po změně termínu nám nakonec přálo i počasí a příjemné podmínky vytvořily ideální atmosféru pro několikahodinovou práci venku. Během zhruba tří hodin se podařilo uklidit vybrané lokality v okolí firmy i přístupové cesty a přispět k tomu, aby naše okolí bylo opět o něco čistší a příjemnější.

Akce nebyla jen o samotném úklidu. Byla také příležitostí setkat se s kolegy z jiných oddělení a středisek, společně si popovídat a udělat něco užitečného nad rámec běžných pracovních povinností. Právě tato neformální spolupráce a chuť pomoci byly jedním z největších přínosů celé akce.

Po odvedené práci jsme ocenili občerstvení, včetně výborného guláše, který sklídil mnoho pochval. Závěr celé akce tak proběhl v příjemné a pohodové atmosféře.

Děkujeme všem zaměstnancům, kteří se do akce Uklid'me FINIDR 2026 zapojili. Vaše ochota věnovat svůj čas, energii a dobrou náladu pomohla nejen zkrášlit okolí, ale také ukázala, že když spojíme síly, dokážeme společně udělat mnoho dobrého. Těšíme se zase příště!



BRIGÁDA KLUKŮ ZE SDRUŽENÍ ADAM

Spolupráce se sdružením ADAM je ve FINIDRu již tradiční součástí léta. Také letos v srpnu jsme na oddělení ručních prací přivítali skupinu mladých lidí s autismem, z nichž většina se k nám vrací opakovaně.

Díky znalosti prostředí se mohli rychle zapojit do práce a stát se součástí týmu. Letos se k nim navíc připojili dva nováčci, kteří úspěšně zvládli své první pracovní zkušenosti.

Velmi si vážíme této dlouhodobé spolupráce. Mladým lidem přináší možnost získat pracovní návyky, nové zkušenosti a větší samostatnost. Nám pak pomáhají zvládat náročnější pracovní období a obohacují pracoviště svou energií a dobrou náladou.

Na naši spolupráci jsme se zeptali i zástupců organizace ADAM – autistické děti a my, kteří ji hodnotí velmi pozitivně:

„Partnerství s tiskárnou FINIDR má pro naši organizaci ADAM nevyčísitelnou hodnotu. Už devět let mají mladí lidé s autismem možnost trávit léto smysluplnou prací v prostředí, kde se k nim všichni chovají s respektem a lidskostí. To, že se naši kluci do tiskárny každé prázdniny tak rádi vracejí, je nejlepším důkazem toho, jak bezpečně a dobře se zde cítí. Jsme nesmírně

ně vděční, že máme po boku tak výjimečného partnera, který nemá předsudky vůči lidem s autismem.“ říká paní Marie Gerdová.

Taková slova nás velmi těší a zároveň potvrzují, že společenská odpovědnost není jen prázdným pojmem. Věříme, že i zdánlivě malá příležitost může mladým lidem pomoci získat sebevědomí, nové zkušenosti a důležité dovednosti pro jejich budoucí život. Proto si této spolupráce vážíme a těšíme se na další společně strávené léto.



MALE KROKY, VELKÝ DOPAD



ZAKRYTÍ SVĚTLÍKŮ NA HALE A

Udržet v hale příjemnou teplotu během letních veder i zimních mrazů není jednoduché. Jedním z míst, která teplotu výrazně ovlivňovala, byly střešní světlíky.

V létě přes ně do haly pronikalo teplo, v zimě naopak docházelo k vyšším tepelným ztrátám.

První dva světlíky jsme zakryli a izolovali už loni v rámci instalace nové vzduchotechniky. Letos jsme na tuto úpravu navázali a během léta zakryli dalších 18 světlíků.

Realizace proběhla převážně během výrobní dovolené, aby byl dopad na provoz co nejmenší. Práce navíc

ovlivňovalo počasí. Při zásahu do střechy bylo nutné zajistit, aby při dešti nedošlo k zatečení do haly. Pracovníci se museli navíc vypořádat také s vysokými letními teplotami.

Výsledkem je souvislejší a lépe izolovaná střecha. Společně s modernizací vzduchotechniky nám tato úprava pomůže udržovat stabilnější teplotu během celého roku, zvýšit komfort zaměstnanců a zároveň efektivněji využívat energii.



Třídít odpad, šetřit zdroje, nakupovat s rozmyslem. To všechno jsou kroky, které může udělat každý z nás. O tom, jak z nich udělat běžnou součást každodenního života, byly srpnové workshopy ve FINIDRu.

V minulém čísle Finidraku jsme vám představili hlavní cíle a aktivity společnosti FINIDR v oblasti udržitelnosti a společenské odpovědnosti pro letošní rok.

Jedním z důležitých pilířů je osvěta zaměstnanců v oblasti úspor energií, odpovědného využívání zdrojů a předcházení vzniku odpadů.

Právě tomuto tématu byly věnovány srpnové workshopy „**Církulární ekonomika v každodenním životě – Jak mohou naše každodenní rozhodnutí přispět k udržitelnější budoucnosti**“,

které pro naše zaměstnance připravila CírkArena, výzkumně-vývojové centrum pro církulární ekonomiku.

Během workshopů jsme se podívali na rozdíly mezi lineární ekonomikou založenou na principu „vyrobit – použít – vyhodit“ a církulární ekonomikou, jejímž cílem je udržet materiály a výrobky v oběhu co nejdéle. Nešlo ale jen o teorii. Diskutovali jsme o konkrétních situacích z každodenního života a hledali způsoby, jak svými rozhodnutími přispět k menší spotřebě zdrojů a nižší produkci odpadů.

Víte, že...?

Kelímky od jogurtů není nutné vymývat?

Stačí je dobře vyprázdnit nebo vyškrábnout lžičkou a vytřít do plastů. Drobné zbytky obsahu nevedí a zbytečné vymývání znamená pouze vyšší spotřebu vody.

„Papírový“ kelímek na kávu nepatří automaticky do papíru?

Mnoho jednorázových papírových kelímků na kávu obsahuje tenkou plastovou vrstvu, a proto patří do směsného odpadu. Plastové víčko patří do plastů.

Papírová plata od vajec patří do papíru?

Pokud jsou čistá a suchá, lze je bez obav vytřít do kontejneru na papír. Současné technologie si s nimi dokážou poradit. Běžná plata z lisované papíroviny lze využít také v domácím kompostu, ideálně natrhaná na menší kousky.

Obal od spreje patří do kovů jen tehdy, je-li zcela prázdný?

Pokud v něm zůstává obsah nebo tlak, jedná se o nebezpečný odpad a je nutné jej odevzdat na sběrném místě nebo ve sběrném dvoře.

Platička od léků (blistry) nepatří do plastů?

Jde o kombinovaný materiál, který nelze při běžném zpracování jednoduše oddělit. Prázdná platička proto patří do směsného odpadu. Prošlé nebo nepoužité léky odevzdáváme do lékárny.

Při třídění odpadu je dobré sledovat nejen materiál, ale také jeho znečištění a respektovat pravidla konkrétní obce nebo svozového systému.

OTEVŘELI JSME DVEŘE RADOSTI

Když se bavím se známými z velkých měst, občas slyším poznámku: „Český Těšín? To je přece místo, kde lišky dávají dobrou noc.“ Jen se usměji. Právě tady totiž potkávám lidi a firmy, které dokazují opak. Někdy stačí otevřít dveře. A obyčejné dopoledne se promění v něco, na co se dlouho vzpomíná.

Ve středu 12. srpna se v Centru sociálních služeb v Českém Těšíně sešli senioři ke společnému trénování paměti. Mělo to být příjemné setkání plné her, povídání a vzpomínek.

Nikdo ale netušil, že za dveřmi čeká překvapení...



Ježíšek? Ted' v létě?

Uprostřed programu se dveře otevřely a do místnosti vstoupili zástupci společnosti FINIDR. V rukou nesli balíček převázaný červenou stuhou. Bylo to kouzelné! Bez

velkých slov, bez reflektorů a bez potřeby být vidět. Přišli jen proto, aby udělali radost.

A povedlo se.

Během několika okamžiků se místností rozlily úsměvy, překvapení a upřímná dětská zvědavost. Senioři si začali prohlížet nové dřevěné obrázkové sudoku a mnozí se nemohli dočkat, až si je vyzkoušejí.

Z původně obyčejného dopoledne se stal okamžik, který spojil všechny u jednoho stolu.

Právě tehdy si člověk uvědomí, že skutečná radost často nevzniká z velkých darů. Rodí se z pozornosti, ze zájmu o druhé a z ochoty věnovat svůj čas tam, kde může vykouzlit úsměv.



Pro mě osobně bylo krásné sledovat, jak málo někdy stačí k tomu, aby se rozzářily oči lidí kolem nás. A také si znovu připomenout, že za úspěšnými firmami nestojí jen technologie, stroje nebo výsledky, ale především lidé.

Děkujeme společnosti FINIDR za gesto, které nebylo velké svou velikostí, ale svým dopadem. Protože právě takové chvíle otevírají dveře radosti. A někdy mnohem víc, než si dokážeme představit.

Kdo jsem a jak vznikla LaFi Ovečka

Jmenuji se Lucie Korhelová a stojím za vznikem české značky LaFi Ovečka. Nápad vymýšlet a vyrábět vlastní vzdělávací a aktivizační pomůcky pro děti i seniory nevznikl ze dne na den. Přišel celkem přirozeně z touhy tvořit věci, které mají hlubší smysl, pomáhají rozvíjet jemnou



motoriku, trénují paměť a přinášejí do života čistou radost ze společně stráveného času.

Z této myšlenky vznikl také projekt „**LaFi koloběh radosti**“, který propojuje firmy, organizace a jednotlivce s místy, kde mohou jejich dary a podpora udělat skutečný rozdíl. Jedním z prvních partnerů projektu se stala společnost FINIDR.



Věřím, že i malá pozornost může někomu rozjasnit den. A právě takové okamžiky dávají mé práci smysl.

Pokud vás pomůcky LaFi Ovečky zaujaly a chtěli byste si je prohlédnout, vyzkoušet nebo společně hledat cesty, jak potěšit děti či seniory ve svém okolí, neváhejte se mi ozvat.

V Českém Těšíně na adrese Čapkova 11 najdete vzorkovou prodejnu. Pevnou otevírací dobu nemám, protože jsem často na cestách nebo při práci v terénu. Po předchozí telefonické domluvě vás ale ráda přivítám a představím vám vše, co pod značkou LaFi Ovečka vzniká.

Kontakt

Lucie Korhelová

zakladatelka značky **LaFi Ovečka**
Svět vzdělávání & design

e-mail: lafiovecka@lafiovecka.cz
telefon: +420 737 461 693

www.lafiovecka.cz/darujte-pomucky





HÁDEJ, KDO JSEM?



*Máme tady další kolo naší soutěžní
tipovací rubriky.*

V tomto čísle se podíváme na kolegu, který strávil 30 let ve světě sportu, působil v zahraničí a dodnes čerpá z hodnot, které mu sport dal. Je komunikativní, má rád hory, rodinu a dobrou partu přátel. Poznáte podle indicií, o koho jde?

**Tipujte a nepropáste šanci
vyhrát!**

JAK NA TO?

- ▶ Pozorně si přečtete indicie.
- ▶ Tipněte si jméno kolegy a svůj tip napište na kartičku a vhodte do označeného boxu. Vše je k dispozici na recepci.
- ▶ Ze správných odpovědí vylosujeme jednoho výherce, který se může těšit na zajímavou cenu!

POJĎME NA INDICIE!

- ▶ Ve FINIDRu pracuji už 10 let.
- ▶ Když jsem nastupoval do tiskárny, nejvíce mě překvapilo, kolik krásných knih se tady vyrábí.
- ▶ Pracovní den začínám tím, že spouštím počítač.
- ▶ Kolegové se na mě nejčastěji obracejí, když potřebují vyřešit problém.
- ▶ V práci se neobejdu bez metru, lepicí pásky a počítače.
- ▶ Když se v práci něco zkomplikuje, obvykle to vyřeším.
- ▶ Nejvíce si cením kolegů, kteří jsou pracovití.
- ▶ Při odchodu z práce mám nejlepší pocit, když proběhlo vše bez větších komplikací.
- ▶ Můj typický pracovní den by se dal popsat slovy VELKÁ NEZNÁMÁ.
- ▶ Kdyby moje práce byla sportovní disciplína, byl by to orientační běh.
- ▶ Nejčastěji mě během směny uslyšíte říkat: „Neznám slovo nejde“.
- ▶ V práci jsem se musel naučit i obsluhovat stroje.
- ▶ Než jsem přišel do FINIDRu, strávil jsem 30 let ve světě sportu.
- ▶ Během své kariéry jsem působil také v zahraničí, například v Itálii a Rakousku.
- ▶ Co mě naučil vrcholový sport a využívám to dodnes, je poctivost a vytrvalost.
- ▶ Lidé o mně často říkají, že jsem komunikativní.
- ▶ Když potřebuji vypnout a načerpat energii, nejraději jdu do přírody.
- ▶ Kdybych měl popsat sám sebe třemi slovy, bylo by to: dochvilný, pozitivní, ochotně pomáhající.
- ▶ Málokdo o mně ví, že jsem byl členem zastupitelstva města.
- ▶ Kdybych mohl dát kolegům jednu radu do života, zněla by: „Nikdy se nevzdávej bez boje“.
- ▶ V práci mě nejvíce baví skvělý kolektiv lidí, pro které nic není problém.
- ▶ Ve volném čase nejraději chodím na hory.
- ▶ Jedna věc, bez které si neumím představit svůj život, je rodina.
- ▶ Nejvíce mě dokáže rozesmát dobrá parta přátel.
- ▶ Kdybych si mohl osvojit jednu novou dovednost, byla by to kreativita.
- ▶ Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal, zněla: „Jdi si za svým cílem“.

UŽ VÍŠ, KDO JSEM?

Kdo se skrýval za indiciemi v minulém čísle?

Michal Strnad, vedoucí knihárny

Ze všech správných odpovědí jsme vylosovali jednoho výherce, kterým se stala **Lucie Benková**.
Srdečně blahopřejeme!

ČTI ZA NÁRODÁK!

Knihy jsou součástí naší každodenní práce. O to větší radost máme, že jsme se jako **FINIDR stali jedním z partnerů a sponzorů celonárodní iniciativy Čti za národák!**

Projekt, který iniciuje a koordinuje Svaz českých knihkupců a nakladatelů, má jednoduchý, ale ambiciózní cíl – **vrátit čtení zpět do každodenního života a ukázat, že číst může opravdu každý.** Stejně jako u sportu totiž není nejdůležitější výkon, ale pravidelnost. Pro začátek stačí třeba jen jedna stránka denně.

Čti za národák! chce oslovit nejen pravidelné čtenáře, ale především ty, pro které dnes knihy nejsou běžnou součástí života. Upozorňuje přitom na význam čtení pro vzdělávání, kritické myšlení, duševní zdraví, mezilidské vztahy i budoucnost dětí. Cílem je postupně změnit pohled na čtení a ukázat ho jako přirozenou a moderní součást života.

A protože za každou knihou, kterou můžeme otevřít, stojí také lidé, kteří ji pomohli vytvořit, **FINIDR u toho nemůže chybět.**

Každý rok našimi výrobními halami projdou miliony knih mířících ke čtenářům po celé Evropě. Podporou projektu Čti za národák! tak chceme přispět k tomu nejdůležitějšímu – aby si knihy i nadále nacházely cestu ke svým čtenářům.



“

Tak otevřete knihu a přidejte se k národáku. Stačí jedna stránka denně!”

Z DENÍKU FINIDRÁKA

Každý člověk, který nastoupí do nové práce, si s sebou přinese nějaký příběh. Ten můj nezačal ve chvíli, kdy jsem poprvé prošla dveřmi FINIDRu.

Začal mnohem dřív.

Před několika lety se můj život během jediné chvíle obrátil vzhůru nohama. Odešel můj syn Benedíkt. A když jsem se pomalu učila žít s bolestí, přišla o dva roky později další ztráta – zemřela moje maminka.

Jsou chvíle, kdy člověk nepotřebuje radu. Potřebuje čas. Já jsem ho potřebovala hodně.

Šest let jsem byla doma. Nejen kvůli sobě, ale i kvůli své mladší dceři, která se také učila žít se ztrátou. V té době se pro mě psaní stalo terapií. Každá napsaná věta byla malým krokem vpřed. Pomáhala mi dát myšlenkám řád a znovu hledat světlo tam, kde jsem ho dlouho neviděla.

A pak jsem jednoho dne ucítila, že nastal čas otevřít dveře. Vrátit se mezi lidi.

Když jsem hledala práci, narazila jsem na nabídku FINIDRu. Nevím proč, ale právě tiskárna mě zaujala okamžitě. Fascinovala mě představa, že uvidím celý příběh knihy ještě dřív, než se do ní začte první čtenář.

Dnes už vím, že kniha nevzniká během několika minut.

Vzniká díky lidem.

Díky rukám, které ji opatrně vedou od prvního archu papíru až po okamžik, kdy je připravena vydat se do světa.

A možná právě proto si dnes každé knihy vážím o něco víc než dřív. Nejen proto, že ráda čtu. Ale proto, že znám práci, která se skrývá za každou její stránkou.

Do FINIDRu jsem přišla poznat, jak vznikají knihy. Ani ve snu by mě nenapadlo, že právě tady začnu psát další kapitolu svého vlastního života.

Dřív jsem psala, abych přežila. Dnes pomáhám vyrábět knihy, aby si jejich příběhy mohli přečíst jiní. Život má někdy zvláštní způsob, jak uzavírá kruhy.

“

**Každá cesta
někam vede**



FYZIO NOVĚ TAKÉ VE FINIDRU B



Péče o zdraví zaměstnanců je ve FINIDRu dlouhodobou součástí našich firemních benefitů. Zatímco ve FINIDRu A fungují fyzio služby již řadu let, od začátku srpna jsme tuto možnost rozšířili také do budovy FINIDRu B.

Nově zde působí Ing. Beata Křenková, která pomáhá s bolestmi zad, svalovým napětím, potížími pohybového aparátu i celkovou regenerací.

Služba je určena výhradně zaměstnancům FINIDRu B a probíhá vždy v pondělí a úterý.

Každý zaměstnanec FINIDRu B má v rámci programu nárok na 5 bezplatných návštěv v délce 45 minut během pololetí.

Objednat se lze prostřednictvím rezervačního systému na recepci FINIDRu B nebo telefonicky na sekretariátu.

Jsme přesvědčení, že právě podobné benefity mají skutečný smysl a mohou významně přispět ke zlepšení zdravotního stavu, předcházet bolestem zad a dalším problémům pohybového aparátu, podpořit regeneraci a zvýšit celkovou kvalitu života.

FINI-MIKU-ŠOU

KDY: v úterý, 1. 12. 2026 od 16:00 hod.

KDE: KaSS Střelnice Český Těšín

Přijďte si s dětmi užít odpoledne plné zábavy a tance, zazpívat si koledy a užít si předvánoční atmosféru.

Pro hodné děti má Mikuláš připravené balíčky i občerstvení.

Kapacita akce je omezena. Pouze pro děti ve věku od 2 do 10 let.

Rezervace bude včas zveřejněna.

Těší se na vás tým Finidráků



JAK JSTE SPOKOJENI

DOMINIK SLOTA

strojník ve výrobě - D-TISK

Ve FINIDRu jsem začal pracovat před 5 měsíci a své první kroky v tiskárně jsem začal na digitálním tiskovém stroji. Bylo to pro mě něco nového, ale velmi zajímavého. Díky lidem s odbornými znalostmi se mi podařilo poměrně rychle vše naučit a sebevědomě se pustit do vlastního tisku. Těším se, že si někdo přečte to, co jsem vytiskl.



Originál PL verze



MAREK SZOTKOWSKI

strojník ve výrobě, deskovačka

Letos jsem se vrátil do FINIDRu, kde jsem již dříve pracoval. Tentokrát na jinou pozici - konkrétně na deskovačku. Při zaučování jsem narazil na super lidi, kteří mi vždy skvěle pomohli s mými začátky. I když jsem technický typ, nebylo jednoduché pochopit, jak stroj pracuje. Zaučování ale proběhlo v dostatečném čase, takže se to dalo vše pochopit a naučit. První měsíce samostatné práce mi dávají ještě zabrat, ale zlepšuje se to každým dnem, a tvořím krásné desky pro knihy. S prací v tiskárně jsem spokojen v mnoha ohledech – především díky podpoře kolegů, přístupu vedení, benefitům a pracovní době.

DEN V ŽIVOTĚ...

MANIPULANTŮ VE VÝROBĚ

1. Jak vypadá začátek vašeho pracovního dne?

Každý pracovní den začínáme kontrolou výrobních plánů jednotlivých strojů na hale. Na základě těchto plánů zjišťujeme, jaký materiál bude během směny potřeba a v jakém pořadí ho bude nutné navážet. Poté pomocí firemní aplikace kontrolujeme umístění materiálu. Ten je uložen v různých sektorech haly a často také v regálech, takže je důležité přesně vědět, kde se nachází. Díky systému QR kódů dokážeme potřebný materiál rychle najít a připravit k převozu.

2. Jaká je vaše hlavní náplň práce během dne?

Naším hlavním úkolem je zajišťovat včasné zásobování výrobních linek a strojů materiálem podle aktuálního výrobního plánu. V praxi to znamená vyhledávání materiálu na hale, jeho skenování pomocí firemní aplikace a následný převoz na správné místo.

3. Co o vaší práci nebo oddělení ostatní možná vůbec netuší?

Mnoho lidí vidí pouze to, že materiál přijede ke stroji přesně ve chvíli, kdy je potřeba. Často si ale neuvědomují, kolik práce je za tím schováno. Materiál je rozmístěn po celé hale, v různých sektorech i regálech, a jeho nalezení někdy vyžaduje důkladné hledání.

4. S kým během dne nejčastěji spolupracujete a proč právě s nimi?

Nejčastěji spolupracujeme s operátory strojů a kolegy z interní logistiky. Díky pravidelné komunikaci dokážeme rychle reagovat na změny a zajistit plynulý chod výroby.

5. Zažili jste někdy pracovní den, kdy se něco nepovedlo? Jak vypadal?

Ano, takové situace se občas stávají. Nejčastěji jde o nečekané změny výrobních plánů nebo o situace, kdy je potřeba urychleně dohledat a navézt materiál.

6. Bez čeho by se vaše práce neobešla?

Určitě bez firemní aplikace pro evidenci a sledování materiálu a bez skenerů QR kódů.



DEN V ŽIVOTĚ...

PŘEDAČEK RUČNÍCH PRACÍ



1. Jak vypadá začátek vašeho pracovního dne?

Přijdeme do práce a noční směna nám dá informace o tom, jestli všechny expedice na tento den jsou hotové nebo případně, co je potřeba všechno udělat. Rozdělíme lidem práci a pokud je potřeba práce na malých strojích jako je např. kulaťka, gumička nebo řezání plátna, i tam pošleme lidi.

2. Co je vaší hlavní náplň práce během dne?

Podle průvodky, která je na paletě s knihami si vytiskneme výrobní příkaz a tam zjistíme, co všechno vlastně máme s touto zakázkou udělat. Například jestli jde do krabic nebo ji balíme do papíru a po kolika kusech. Také se dozvíme, zda kniha obsahuje vložený leták nebo samo-

lepku. Vytiskneme z plotru zakres samolepky nebo letáku a jeho umístění v knize nebo na knize.

3. Co o vaší práci nebo oddělení ostatní možná vůbec netuší?

Možná by ostatní překvapilo, že napočítat správné množství výrobků do krabic nebo na palety není vždy tak jednoduché, jak se na první pohled zdá.

4. S kým během dne nejčastěji spolupracujete, a proč právě s nimi?

Nejčastěji spolupracujeme se svou osádkou u stolu a s manipulanty, kteří navážejí a odvázejí zakázky. Dále s mistrem na směně a dispečerem ručních prací. Všechny tyto lidi potřebujeme k tomu, abychom mohli dobře vykonat svoji práci a knihy odešly z FINIDRu tak, jak mají.

5. Zažili jste někdy pracovní den, kdy se něco nepovedlo? Jak vypadal?

Tak takových dnů je hodně, protože na ručkách se stále něco mění a upravuje na poslední chvíli. Jako první většinou přivezeme knihy z expedice a řešíme buď s mistrem nebo dispečerem ručních prací nápravu zakázky. Většinou jde o nové rozdělení zakázky anebo je zakázka na jiných paletách. V těchto chvílích nám pomáhá to, že na to nejsme samy a máme dobrý tým.

6. Který moment během pracovního dne vás baví nejvíce, a proč?

Nejvíce se těšíme na oběd a skončení pracovní doby. Po 12 hodinách už je člověk tak unavený, že se na nic jiného netěší.

7. Co vás na vaší práci baví nejvíce?

To, že je za námi vidět dobře odvedená práce a spokojenost zákazníka.



JAK TO VIDÍM JÁ

Kdo jsem a odkud pocházím

Než jsem přijela do Česka, byl můj život plný stability, jasných plánů a profesních úspěchů. Na Ukrajině jsem si budovala kariéru od regionální obchodní analytičky až po národní manažerku pro trade marketing v mezinárodní společnosti vyrábějící pivo. Měla jsem postavení, jistotu do budoucna a jasné cíle. Ve volném čase jsem se věnovala svým koníčkům: jízdě na koni, horskému lyžování a cestování.

Ale jednoho dne se všechno změnilo – do mé země přišla válka a moje město Buča v Kyjevské oblasti bylo okupováno.

Nový začátek v České republice

Spolu s mladším synem jsme odjeli do České republiky. Přijeli jsme k lidem, které jsme předtím vůbec neznali, ale oni nám otevřeli dveře svého domu i svá srdce a stali se pro nás skutečnými anděly strážnými. Jsme jim za všechno upřímně vděční.

První měsíce byly neuvěřitelně těžké. Ocitnete se mezi dvěma světy – tělem jste v bezpečí, ale srdce zůstává doma a každý den čekáte, že se co nevidět vrátíte. Postupem času však přišlo uvědomění: čas běží a nelze jen tak čekat. Je třeba začít žít.

První kroky v tiskárně FINIDR

Začala jsem od nuly, bez znalosti jazyka, na ručních pracích. Po měsíci jsem dostala příležitost zastoupit nemocnou kolegyni na závěsu – a tam jsem zůstala tři roky.

Ted' chápou, že mi toto náročné období velmi pomohlo. Byla to hluboká osobní zkušenost, díky níž jsem lépe poznala sama sebe a své možnosti. Pochopila jsem, co je v životě opravdu důležité a co je druhořadé, přestože tomu často přikládáme zbytečně velký význam.

Krok vpřed a nová role

Postupem času mi došlo, že je čas jít dál. Poslala jsem životopis a prošla výběrovým řízením na pozici směnového mistra. Dnes moje role vyžaduje flexibilitu a schopnost najít společnou řeč s různými týmy a směny, nacházet operativní řešení – každá směna přináší nové podněty a situace. Největší výzvou byla a stále je čeština – dobře si pamatuji chvíle, kdy jsem se bála dokonce i zvednout sluchátko telefonu, že nebudu rozumět nebo že druhá strana neporozumí mně. Dnes už tento strach nemám. Druhou oblastí, kde se stále učím, jsou technologie. Svět pivovarnictví a trade marketingu, ve kterém jsem

strávila téměř dvě desetiletí, se zásadně liší od úžasného světa knihtiskárny, který se mi otevřel. Je mi blízká strategie společnosti FINIDR – více než 30letá tradice, vysoká kvalita, přístup „vše pod jednou střechou“ a skutečný respekt k lidem. Společnost nezůstává na místě, vyvíjí a zavádí nová technologická řešení, modernizuje vybavení, dbá na ekologii, šetří a obnovuje přírodní zdroje.

Závěrem

Jako mistr se snažím být lídrem – vést lidi s respektem, hledat řešení, nikoli viníky, a předávat týmu pozitivní energii. Mám neuvěřitelné štěstí, že na své cestě setkávám úžasné lidi, kteří mi ji usnadňují. A FINIDR – to jsou především lidé, kteří již více než 30 let proměňují sny ve skutečné knihy. Jsem velmi ráda, že jsem součástí tohoto týmu a společně s vámi posouvám naši výrobu vpřed.

JAK JI NEZNÁTE



Ahoj, já jsem Dominika. Už několik měsíců pracuji ve FINIDRu. Pracuji na šičce a jsem také manželka a maminka šestileté dcerky.

Mám také velkou vášeň, kterou je pro mě už odjakživa sport. Moje zájmy se v průběhu let trochu měnily. Ve školních letech jsem milovala basketbal. Během vysoké školy jsem si vyzkoušela pole dance. Už několik let je moje aktivita v této oblasti úzce spjata s posilovnou a silovým tréninkem. V současné době pracuji jako osobní trenérka a fitness trenérka. Kromě vedení individuálních tréninků a skupinových lekcí, věnuji tréninku sama hodně času. S posilováním jsem začínala na základě svých vlastních znalostí. V určitém okamžiku jsem usoudila, že abych se v tomto směru mohla dále rozvíjet, potřebuji pomoc profesionálního trenéra. Navázala jsem s ním spolupráci a pod jeho dohledem jsem dosáhla skutečného pokroku. Již po prvním osobním setkání trenér usoudil, že vzhledem ke svým gene-

tickým předpokladům a anatomické stavbě těla, splňuji všechna kritéria pro trénink kulturistiky v kategorii wellness (široká pánev, dobře vyvinuté nohy a hýždě).

Tak začaly mé přípravy na účast v kulturistických soutěžích. Tím se zrodila moje vášeň.

O rok později, na podzim roku 2024, jsem absolvovala svůj debut a zúčastnila se řady kulturistických soutěží ve své kategorii. Další sezonu jsem absolvovala na podzim roku 2025.

I když jsem byla teprve začínající kulturistka, podařilo se mi dosáhnout několika úspěchů:

- dvakrát 3. místo v Polském poháru,
- 3. místo na mistrovství Velkopolského kraje,
- 3. místo na Grand Prix v Opavě,
- 3. místo na Grand Prix v Praze,
- 3. místo na Grand Prix v Lucemburku,

- 6. místo na Grand Prix na Maltě,
- umístění v TOP 6 na mistrovství světa ve Španělsku.

Příprava na soutěže a samotná účast je velmi náročná a vyčerpávající. Navíc je spojena s obrovskými náklady, které nese soutěžící. Jako například oblečení šité na míru, obuv a další doplňky. Dále také kadeřník, kosmetička, opalování, cestovné a ubytování. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro přestávku v soutěžení (říkáme tomu „off season“). Soustředím se na nabírání svalové hmoty pro další závody, regeneruji své zdraví a užívám si života.

Další soutěž plánuji na rok 2028, ale to se ještě uvidí. Práce, rodina a náročný trénink představují velkou výzvu.

Příprava na soutěže je dlouhodobý proces plný obětí. Důkladná příprava postavy (tzv. prep) obvykle začíná již 5 měsíců před prvním startem. Přípravu na první soutěž v září jsem tedy začínala již v květnu.

Prep znamená přísnou dietu s výrazným kalorickým deficitem, intenzivní tréninky beze změn (v mém případě 3 dny tréninku nohou a 1 den týdně svaly horní části těla), případně kardio a povinné splnění denního limitu kroků (obvykle 8 000 až 14 000). Mimořádně důležitá je také délka spánku, doplňky stravy a kontrolní vyšetření. Je třeba dbát také na hydrataci, a to zajištěním příjmu čisté vody (obvykle 5–8 l denně) a dávkou odpovídajícího množství soli, přesně na gram (obvykle 4 až 10 gramů denně).

Součástí přípravy jsou také týdenní zprávy pro trenéra, na jejichž základě hodnotí postavu a schopnost pózování (nejnáročnější prvek, který vyžaduje chuť na jehlových podpatcích, ladný pohyb a zároveň neustálé napětí zdůrazňující svaly). Je to velmi těžké a náročné období. Člověk ze dne na den slábne kvůli úbytku hmotnosti. Vzhledem k velmi nízké hladině tuku vám začíná být zima. Fungujete v režimu přežití. Vyskytuje se neustálá únava, bolí vás celé tělo a stále častěji se objevuje „mozková mlha“. To vše má dopad na zdraví. Štítná žláza začíná selhávat, objevují se problémy a hormonální poruchy.

Už jen ze zdravotních důvodů byl odpočinek od soutěží prostě nutností.

Navzdory obrovskému úsilí a obětem, které s sebou přináší příprava a účast na soutěžích, je kulturistika mou skutečnou vášní a každý, i ten nejmenší úspěch, mi přináší obrovské uspokojení.



Originál PL verze



ROSTEME DÍKY VÁM

BLAHOPŘEJEME K JUBILEU



Marcel Nakládal
směnový mistr tisku



Zdeňka Zitterbartová
dělník ve výrobě



Dariusz Burzyński
dělník ve skladu



David Fronczek
technik procesu



Kateřina Balcarová
strojník ve výrobě



Jozef Kubik
dělník v údržbě



Martina Stružinská
zástupce obchodního ředitele a vedoucí administrativy obchodu



Radek Németh
referent informatiky



Renata Andrllová
podpora v prepress



Martina Křístková
technolog knihárny



Iwona Otylia Adamek
strojník ve výrobě



Marcela Baszelová
dělník ve výrobě



Lucie Galiová
strojník ve výrobě



Tomáš Cichý
týmový strojník ve výrobě



Petra Dujava
mistr ve výrobě



Oszeldová Marta
strojník ve výrobě



Věra Janošová
strojník ve výrobě



Dagmar Kempná
dispečer plánování



Hynek Grobelný
*koordinátor archivové montáže
a automatizace pro nesvázané
komponenty*



Jerzy Bronislaw Piotrowicz
dělník ve výrobě



David Gaborčík
tiskař

BLAHOPŘEJEME K JUBILEU

Ivo Sztrnadel, elektromechanik
Jana Gorylová, strojník ve výrobě
Miroslava Drongová, kontrolor kvality
Agnieszka Magdalena Prorok, strojník ve výrobě
Radka Kraus, dispečer ručních prací
Patrik Glos, vedoucí informatiky
Renáta Pryszczová, kontrolor kvality
Agnieszka Joanna Czupryna, manipulant ve výrobě
Ivana Vitoulová, administrativní pracovník
Barbara Iwona Strzadala, strojník ve výrobě
Kateřina Misiarzová, asistent jednatele
Kateřina Morcinková, referent administrativy
Olena Niznamova, dělník ve výrobě
Kristina Kyjonková, obchodník
Radim Černil, týmový strojník ve výrobě
Edino decin Gonzales, strojník ve výrobě
Martin Morawiec, mechanik opravář a seřizovač strojů
Andrea Fischerová, referent zákaznického servisu
Vojtěch Rusnok, procesní inženýr
Iveta Brodová, referent nákupu
Teresita Del Monte Mahalin, strojník ve výrobě
Iryna Buchatska, strojník ve výrobě
Jeffrey Eduria Libo-on, strojník ve výrobě
Boris Turko, strojník ve výrobě
Kamil Henryk Nawodyło, pomocník tiskaře
Tomáš Chmiel, týmový strojník ve výrobě
Jana Szkanderová, dělník ve výrobě
Lukáš Kowala, elektromechanik
Karolína Placzková, strojník ve výrobě
Anna Barbara Folwarczny, dělník ve výrobě

JSOU TADY S NÁMI

25
LET

Vladislava Beneszová, referent administrativy
Dušan Lupek, tiskař

10
LET

Jan Bajtek, tiskař
Kateřina Balcarová, strojník ve výrobě
Roman Bartoš, technik procesu
Michal Broda, manažer ekonomiky
Dariusz Burzyński, dělník ve skladu
Izabela Cziommer, referent zákaznického servisu
Lenka Kopiczková, specialista procesního inženýrství
Ján Ruman, tiskař
David Ryba, týmový strojník ve výrobě
Ivana Vitoulová, administrativní pracovník
Jiří Vitula, programátor junior

15
LET

Jaromír Andrášek, strojník ve výrobě
Dawid Adam Badura, manipulant ve výrobě
Tomasz Tadeusz Budny, předák
Mariz Parajes Catalo, strojník ve výrobě
Katrina Gapuz Esta, dělník ve výrobě
Ranell Joshua Calara Gannaban, strojník ve výrobě
Beata Iwona Chroboczek, strojník ve výrobě
Małgorzata Kocańda, dělník ve výrobě
John Leary Malacad Mahalin, strojník ve výrobě
Jan Monczka, elektromechanik
Pavel Mrkva, týmový strojník ve výrobě
Dominika Izabela Pszczółka, strojník ve výrobě
Bartłomiej Andrzej Pszczółka, manipulant ve výrobě
Mark Lester Lomboy Sicuan, strojník ve výrobě
Kamil Szlaur, mechanik opravář a seřizovač strojů
Kamil Andrzej Zdunek, dělník ve skladu
Kateřina Žurková, referent zákaznického servisu

5
LET

DĚKUJEME, ŽE JSTE SOUČÁSTÍ PŘÍBĚHU FINIDRU



VŠECHNY CESTOU VEDOU NA EDEL

Vítejte v krajině, kde na turistické stezce zřídka potkáte živáčka. Kde výhledy jsou tak dechberoucí, že musíte zastavit a nadechnout se. Kde voda teče do kopce a krajina je zalitá zlatem. V místě, kde najdete lidi s velkým srdcem a rukávy vykasány mi k práci.

Cestu začneme v **Sanatoriu Edel**, jehož historie sahá do druhé poloviny 19. století. V současné době se jedná o soukromou dětskou léčebnu respiračních onemocnění se speleoterapií. Ozdravovnu obklopují lesy

CHKO Jeseníky, velký park s disc-golfem, bludištěm a amfiteátre.

Od Edelu dojdete procházkou po zelené turistické značce k **železniční stanici Zlaté Hory**, která nyní nabízí výlety vlakem do okolních vesnic (pouze o víkendech a svátcích) v prostorné káře lokálky č. 297 a vrací nás tak o pár desítek let zpět v čase.

Pokud budete tuto trasu dále následovat, narazíte na **Zlatokopecký skanzen**. Nabízí jedinečný návrat do dob, kdy se kraj hemžil dobro-

druhy bažícími po neutuchajícím štěstí v podobě zlata. Návštěvníci si během prohlídky mohou vyzkoušet samotné rýžování, prohlédnout dobové nástroje či smočit nohy v potůčku, protékajícím celým areálem. V těsné blízkosti se také nachází **Zlatorudné mlýny** či **Náhon** – místo, kde voda teče do kopce.

Naopak pokud se vydáte od Edelu na opačnou stranu, určitě nepřehlédnete v dáli se tyčící rozhlednu na **Biskupské kupě** – první kamennou rozhlednu v Jeseníkách. Pro zdatnější jedince (převýšení na trase je cca 450 m) vede turistic-



ká zelená trasa z náměstí. Cestou narazíte na **kapli Sv. Rocha, Mnichovy kameny** či **Hoffmannovu lavičku**. Méně náročná trasa vede po modré značce z **Petrových boud**, kam můžete dojet autem či autobusem.

Zlaté Hory obklopují přilehlé okolní vesnice. V Horním údolí určitě stojí za prohlídku **Kaple sv. Anny** s prosklenou střechou, která bývala významnou svatyní pro věřící hor-

níky. Pokud se k ní vydáte přímo od točny autobusu, nezapomeňte z kopce pohlédnout dolů. Pro všechny zamilované (ať už páry či milovníky hor) je zde k vidění rybník ve tvaru srdce.

Od svaté Anny se poutníci vydávali k poutnímu místu známému hlavně jako **Maria Hilf (Kostel Panny Marie Pomocné)**. Tato dvě místa spojuje turistická trasa o délce cca

3,5 km s mírným převýšením. Pokud však milujete výhledy, stejně jako my, rozhodně doporučujeme si trasu trochu prodloužit a podívat se k **Táborským a Hornickým skalám**. Nebudete litovat.

V neposlední řadě za zmínku stojí určitě všem dobře známé **Velké mechové jezírko**, ke kterému se spolehlivě dostanete z Rejvízu. K jezírku vede naučná stezka s dřevěnými chodníky, které nám umožňují si prohlédnout toto unikátní prostředí.



Od roku 2016 jsme společně udělili

FIREMNÍ HODNOTY:

1. Jednám s lidmi tak, jak bych chtěl/a, aby oni jednali se mnou
2. Hledám nejlepší řešení pro firmu
3. Pracuji na sobě
4. Přebírám zodpovědnost
5. Jednám s rozvahou

9 307 LIPOVÝCH LISTŮ

Nově můžete lipový list vyplnit také elektronicky

Naskenujte tento QR kód



<https://ipz.finidr.cz/lipak/>