

Škofja Loka

dz 0

MOZAIK

2017

070.489(497.4Zelezniki)



120170218,4

KNJIŽNICA ŠKOFJA LOKA

COBISS c

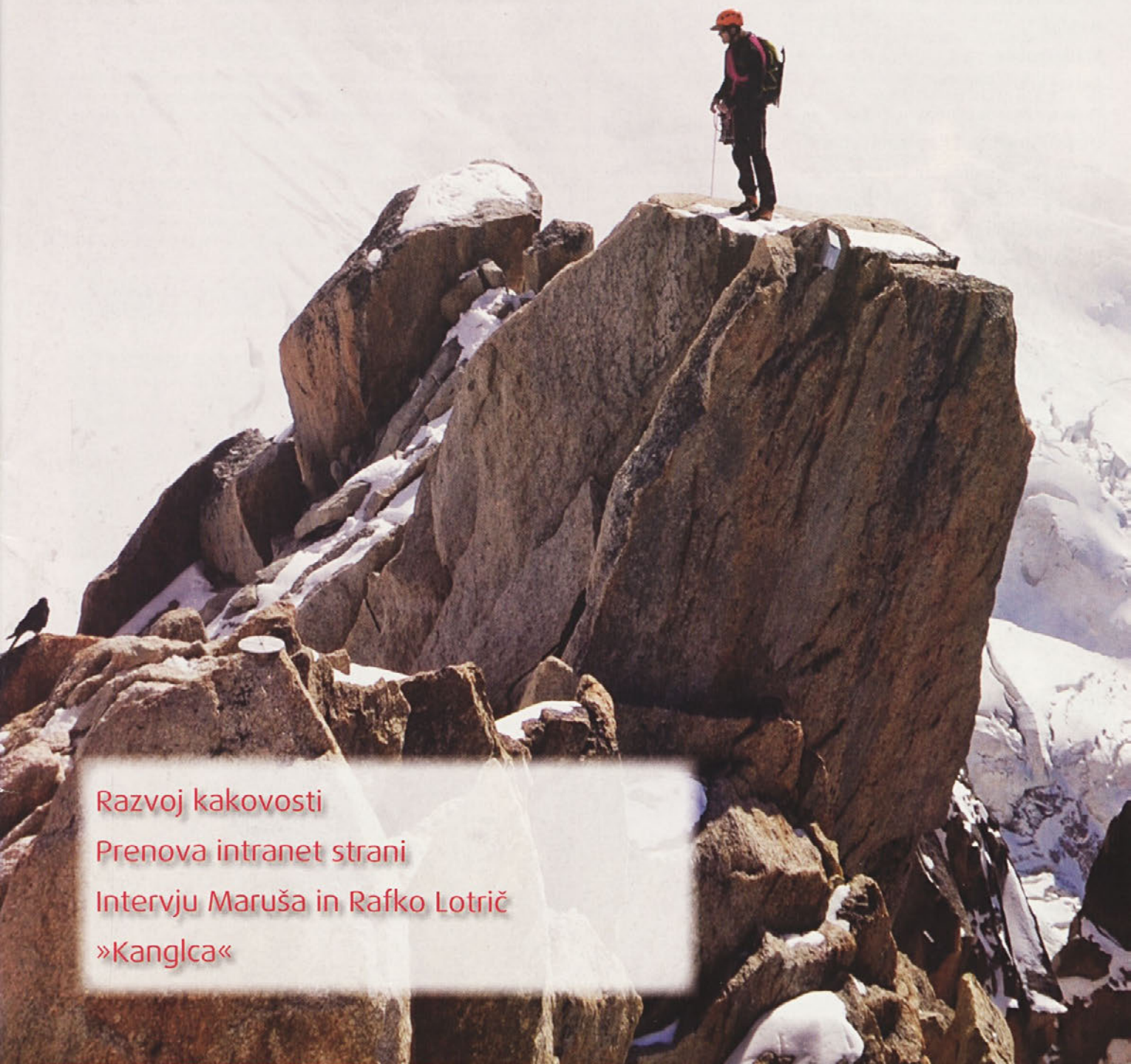
MOZAIK

4

Letnik 37
Oktober 2017

ustvarjamo gibanje

KNJIŽNICA
IVANA TAVČARJA
ŠKOFJA LOKA



Razvoj kakovosti

Prenova intranet strani

Intervju Maruša in Rafko Lotrič

»Kanglca«

Glasiło podjetja DOMEL

KAZALO BESEDA

UREDNIČE



Romana Lotrič
Glavna urednica

Vsak letni čas ima svoj čar. Jeseni nikakor ne smemo zanemariti. Temperature res niso visoke, a kljub temu so vmes dnevi z zares prijetnimi temperaturami. Lahko se le čudimo, koliko pisanih odtenkov premore narava. Pomembno je, da v vsakem času najdemo nekaj, kar nas razveseljuje in navdihuje.

Beseda urednice	2
Uvodnik	3
Kratke novice	4
Razvoj kakovosti	6
Prenova intranet strani	7
Uvajanje metode 5S v pisarni nabave	8
Izbran najboljši dosežek TPM-skupine	8
Nagradno druženje naj TPM-skupine 2016 – R5	9
Novozaposleni	10
Delavnice v okviru promocije zdravja 2017	12
Oh, ta najin Angel	14
Po poteh gorskega zdravnika	14
Alpski pokal letečih modelov Lesce 2017	15
Kako pravilno polniti vaše naprave	15
»Kanglca«	16
Odličnost nastopanja	18
Intervju Maruša in Rafko Lotrič	20
Uspehi v sezoni 2016-2017	22
Ironman 70.3 Pula	23

S pozitivnimi občutki bomo lažje premagovali ovire in našli pot do ciljev.

Ko se boste ob turobnem vremenu greli ob kakšnem kaminu in srkali čaj, pa le prelistajte naše glasilo. Vsakdo bo našel kaj zanimivega zase.

V tokratni številki predstavljamo razvoj kakovosti in kakšna je njegova vloga. V začetku novembra 2017 bo zaživila prenovljena vstopna intranet stran, ki bo nadomestila obstoječo, ki deluje že več kot 15 let.

Nadaljujemo z uvajanjem TPM-metode v pisarne ter predstavljamo nagrajene skupine in njihove »nagradne dogodke«. Predstavljajo se novozaposleni, ki so se pridružili skupini Domel v poletnih mesecih. V okviru promocije zdravja nadaljujemo z delavnicami, ki pozitivno pripomorejo h kvalitetnejšemu načinu življenja. Letošnja skupina Domelove akademije je prisluhnila predavanju SDI- moderatorke Jasne Knez o odličnosti nastopanja.

Tudi v tej številki smo k sodelovanju povabili upokojujence, ki nam vedno znova radi povedo svoje izkušnje in prigode, obenem pa nam zaželijo uspehov tudi v prihodnje, za kar se jim zahvaljujemo.

Naši zaposleni so dejavni na številnih področjih. Sodelavka se je udeležila mednarodnega triatlonskega tekmovanja Ironman v Puli in bila nad izkušnjo navdušena, sodelavec pa alpskega pokala letečih modelov v Lescah, kjer mu je uspel dober let. Člani in članice strelskega društva so v zadnji sezoni tudi dosegli lepe rezultate.

Uredniški odbor vam želi prijetno jesensko branje.

DOMEL®

Domel, proizvodnja elektromotorjev in gospodinjskih aparatov Železniki, d.o.o.
Otoki 21, 4228 Železniki, Slovenija, tel.: +386 4 51 17 100,
fax: +386 4 51 17 106, info@domel.com; www.domel.com

MOZAIK - brezplačno glasilo podjetja Domel d.o.o.
naslov uredništva: Glasilo Mozaik - Domel, Otoki 21, 4228 Železniki
tel.: 04 51 17 173, fax: 04 51 17 106, e-mail: ales.markelj@domel.com
Odgovorni urednik: Aleš Markelj
Glavna urednica: Romana Lotrič

Člani odbora: Tadeja Bergant, Barbara Debeljak, Nataša Dolenec, Nina Drol, Anita Habjan, Danica Jelenc, Štefka Jeram, Janja Kozjek, Aleksander Volf, Marija Demšar, Matej Galjot, Roman Megušar, Zoran Abram
Foto: Barbara Debeljak, Anita Habjan, Zoran Abram, arhiv Maruša in Rafko Lotrič, Arhiv Klemen Rant, arhiv Tatjana Luznar, arhiv Strelsko društvo Lotrič Železniki, Eva Magda Demšar, arhiv Domel, Ana Jelenc, Dragan Knežević, Borut Sovič, Roman Megušar, Erika Teropšič, arhiv TPM skupine – R5
Grafično oblikovanje: Klemen Budna/GTO Košir; Lektorica: Majda Tolar;
Tisk: Tiskarna GTO Košir; Leto 2017, Številka 4; Letnik 37; Izvodov: 1850
Stališča avtorjev ne odražajo nujno stališč uredništva.



Na naslovnici: Mont Blanc, avgust 2017 (foto Barbara Debeljak)

Spoštovane sodelavke, spoštovani sodelavci!

Obseg prodaje Domela je v devetih mesecih za več kot 10 odstotkov višji kot v lanskem letu. Skupaj s proizvodnjo na Kitajskem smo prodali za dobrih 100 M€ motorjev in komponent. Rastemo na vseh programih in na nekaterih s 4 izmenami komaj zadovoljujemo naročila.



Jožica Rejec
Direktorica - CEO

Na montažni liniji za suhe kompaktne enote nadgrajujemo montažno linijo za suho/mokro varianto, ker imamo več naročil, kot zmora kapaciteta novejša montažna linije, kjer izdelujemo suho/mokro izvedo sesalne enote. Ker je globalna rast gospodarstva, se to dogaja tudi nekaterim našim dobaviteljem. Po drugi strani pa so tudi še izkušnje iz krize in so odločitve za dodatne investicije v povečanje kapacitet veliko bolj konservativne. Zato prihaja tudi do kasnitve dobav, kar povzroča interno veliko sprememb v proizvodnji in tudi zastojev. V nabavi rešujejo to z bolj intenzivnim spremljanjem dobav in alternativnimi dobavitelji. Za standardne sestavne dele in materiale je zamenjava možna v krajšem

času, za bolj specifične materiale je čas testiranja in potrjevanj lahko daljši od enega leta. Z zaznavanjem sprememb stanja in s sodelovanjem pri alternativnih rešitvah in spremembah lahko naredimo največ v dani situaciji.

Priprave poslovnega načrta za leto 2018 že intenzivno potekajo. Načrtujemo nekaj odstotno povečanje obsega prodaje. Nekaj novih projektov vstopa v redno proizvodnjo, dve po obsegu večji družini motorjev za avtomobilsko industrijo se prevešata v drugi del življenjskega cikla, kar pomeni zmanjšanje obsega prodaje glede na lansko leto. Več kot 10 razvojnih projektov na vseh

programih teče v različnih fazah. Za nekaj projektov predvidevamo v naslednjem letu že investiranje v opremo in orodja. Za dober rezultat bodo potrebna tudi zmanjšanja stroškov materialov, povečanje kakovosti, produktivnosti in prihranki stalnih izboljšav ter drugih inovativnih rešitev. Analiziramo tudi potencialna tveganja, da bi jih s pravočasnim ukrepanjem prepoznali in preprečili.





Barbara Debeljak

Jesenski pohod sodelavcev iz prodaje in razvoja

Po mokrem in deževnem septembru je petek, 29. 9., obetal lep, sončen dan, kot naročen za jesenski planinski izlet.

Z avtobusom smo se odpeljali na Baško sedlo, kjer se nam je pridružil Anže Krajnik, ki nam je predstavil zgodovinski vidik poti, t.i. Rapalsko mejo, ki smo ji sledili vse do Soriške planine.

Najprej smo si ogledali staro kasarno in bunker v steni nad Baškim sedlom. Sledili so vzponi na Šavnik, Možic, Slatnik, Lajnar in Dravh. Vmes smo zlezli v prav vsak bunker in pridno nabirali štampljke na vrhovih ter tako prehodili polovico Ratitovške obhodbice.

Pet naših uhojenih sodelavcev pa je že pred peto zjutraj startalo s Prtovča in so tako do kosila prehodili celotno Ratitovško obhodbico (Kosmati vrh, planini Klom in Pečano, Gladki vrh, Altemaver, Kremant, Kačji rob, Litostrojka koča, kasarna pod Možicem, Šavnik). Dohiteli so nas pri kasarni pod Možicem. Z Dravha smo se skupaj spustili v Litostrojko kočo na Soriški planini, kjer smo si privoščili dobrote iz Ninine in Marjanove kuhinje.

Kljub temu da so nam bili jasni in sončni razgledi skopo odmerjeni, smo skupaj prehodili in doživeli čudovito zgodovinsko pot v našem hribovju. Komaj čakamo, da se naslednjič s Soriške planine podamo proti Ratitovcu ... in tako zašpilimo Ratitovško obhodbico.



NAGRAJENCI GZS

3. oktobra 2017 je v družbi Domel Holding, d.d. potekalo jesensko srečanje članov Kluba nagrajencev GZS na Gorenjskem.



Predstavitev in demonstracija prototipa kolesa z vgrajenim pogonom

V začetku meseca smo našim kupcem predstavili in demonstrirali prototip kolesa z vgrajenim pogonom ter predstavili kompetence podjetja Domel in partnerjev na projektu. Prikazali smo vršno moč in navor ter na trenažerju simulirali vožnjo v 10-odstotni klanec pri hitrosti 20 km/h, za kar je potrebno cca. 700 W moči. Največ so kupci pričakovali od vožnje v živo, kar smo omogočili na lokalni cesti iz Železnikov proti Prtovču. Z doseženimi voznimi funkcijami, močjo in regulacijo so bili kupci vidno zadovoljni. Z demonstracijo smo dokazali, da smo sposobna in zanesljiva partnerska naveza za razvoj in industrializacijo pogona.



Mikser NIKO EGM-2

V zbirko Domelovih proizvodov z začetkov elektroindustrije v Železnikih smo dodali nov aparat mikser NIKO EGM-2. Aparat je druga družina aparatov, ki jih je takratni NIKO izdeloval v sodelovanju s podjetjem Maris. Izdeloval naj bi se od leta 1958 do 1962. Aparat ima serijsko številko 167. Za Domelov arhiv ga je podarila Domelova upokojenka ga. Cveta Primožič iz Železnikov, za ker se ji lepo zahvaljujemo.



Bornova pot

Sodelavci splošnega področja smo si tokrat obuli pohodne čevlje in se odpravili na zabavni potep po Bornovi poti. Megla v Železnikih je bila prav neprijetna, a že malo naprej od Škofje Loke nas je obsijalo sonce in dobra volja se je kar razširila po kombiju. Namenili smo se prehoditi Bornovo pot, da bi preverili, če je strah pred višino ob hoji po ozki izpostavljeni poti kaj votel. Slikovito pot skozi kamnite predore je dal zgraditi baron Born, lastnik Šentanskega rudnika in vile na Ljubelju. Predor mu je omogočal lažji dostop do lovišč na južni strani Begunjskega jezera, nam pa nudi lep sprehod preko melišč in gozdov. Spočili smo oči na krasnih vršacih, ki se dvigujejo nad dolino. Dan, ki bi ga bilo vredno ponoviti. Nemogoče, ker je neponovljiv!



Sesalne enote za palične sesalnike

Prihajajoča energijska nalepka na področjih sesalnikov v letu 2017 prinaša drastične spremembe. Domel je izkoristil priložnost in razvil dve novi družini sesalnih enot za nov tip paličnih sesalnikov, katerih priljubljenost se povečuje, ponudba motorjev pa ni sledila izzivom. Nove sesalnike odlikujejo najmanjše mere in najnižja teža z dobrimi ostalimi lastnostmi. Trenutno so novost iz Domela že izkoristili globalni proizvajalci sesalnikov. Z opisano novostjo in proizvodnim pristopom »local 2 local« je podjetje odločno vstopilo na evropski in azijski trg paličnih sesalnikov.

Inovatorji: Romana Kavčič, Janez Rih-taršič, Domen Vrhunc, Aleš Eržen, Igor Markič, Domen Čemažar, Andrej Biček, Blaž Benedik, Marjan Kokalj, Dare Šturm, Primož Bajželj, Iztok Mohorič, Branko Jovič, Katarina Prezelj, Martina Bogataj, Teja Bertonec, Janez Kavčič, Ivan Mrljak, Alojz Mohorič, Ivan Krmelj, Miha Ogris, Matjaž Čemažar, Tomaž Stanonik, Matej Tadin in Tomaž Trpin.



Nov certifikat ISO 14001

Junija letos smo uspešno prestali certifikacijsko presojo po zahtevah okoljskega standarda ISO 14001, na kateri je bila prvič presojana tudi nova lokacija Trata. Septembra smo na tej osnovi prejeli nov ISO 1401 certifikat, ki velja za vse štiri lokacije Domela v Sloveniji.



Raziskava javnega mnenja

Neodvisna raziskava javnega mnenja o privlačnosti slovenskih delodajalcev nas je uvrstila med 10 najboljših slovenskih delodajalcev. Raziskavo so sestavljala tri ključna področja, in sicer poznavanje, zaželenost in podoba delodajalca. Zadnje sestavlja šest kriterijev: medosebni odnosi, možnost razvoja kariere, stimulativno plačilo in druge ugodnosti, zanimivo delo, družbena odgovornost podjetja in ugled podjetja. Ker se zavedamo, da so zaposleni naš največji kapital, se bomo še naprej trudili za dobro naših zaposlenih in ostati med prvimi izbiri za najbolj perspektivne in talentirane kadre.



**PRIVLAČNOST
DELODAJALCA**

www.privlacnost-delodajalca.si
info@privlacnost-delodajalca.si

15 NAJBOLJ PRIVLAČNIH DELODAJALCEV V SLOVENIJI:

1. KRKA
2. LEK
3. KEMOFARMACIJA
4. DANFOSS TRATA
5. AKRAPOVIČ
6. PETROL
7. HSE
8. PIVOVARNA LAŠKO UNION
9. PORSCHE SLOVENIJA
10. DOMEL
11. BANKA INTESA SANPAOLO
12. A1 SLOVENIJA
13. ADRIA MOBIL
14. TELEKOM SLOVENIJA
15. GEN-I

RAZVOJ

KAKOVOSTI



Tadeja Bergant

Kaj je to razvoj kakovosti?

Gremo »googlat«. Google začne razlagati stopnje v zgodovini razvoja kakovosti, vendar to ni odgovor na vprašanje, kaj je razvoj kakovosti. Če poskusimo na drugačen način in se vprašamo, kaj je kakovost v razvoju, dobimo mogoče bolj jasne odgovore. Ti odgovori pa so pisani predvsem na značaj in organizacijo specifičnih podjetij – torej, kakšna je kakovost razvoja v recimo nekem farmacevtskem podjetju. Pa se lotimo brez »googljanja«. Začnimo z osnovnim vprašanjem. Kaj je kakovost? ISO standardi nekako podajajo enotno definicijo: »Kakovost je doseganje vseh lastnosti izdelka ali storitve, ki jih kupec pričakuje.« To definicijo lahko razdelimo še na zunanji vidik – glas kupca in na notranji vidik – glas procesa.

Če se postavimo v vlogo podjetja, je kakovost povezana z doseganjem take konstrukcije izdelka in njegove izdelave, kot jo od nas pričakuje kupec. Kakovosten izdelek je torej tisti izdelek, ki je v skladu z zahtevami in standardi postavljenimi s strani projektantov izdelka na osnovi tržnih razmer.

Definicij kakovosti je veliko, vsem je skupno to, da kakovost določa kupec.

Kako zagotovimo, da kupec dobi kakovostne proizvode? V preteklosti smo take izdelke zagotavljali tako, da smo kontrolirali izdelke – še danes mnogi zato kakovost imenujejo kontrola. To je v bistvu »štetje mrtvih« oz. »gašenje požara«. Tak način sicer zagotovi, da so izdelki pripravljeni za kupca v skladu z njegovimi zahtevami, vendar je to zato, ker smo tiste izdelke, ki niso bili kakovostni, izločili. Kupcu torej pošljemo »samo« kakovostne izdelke, ker nam samo take plača. Kdo pa nam plača ostale, ki so bili izločeni? Če pa kupec dobi nekakovosten izdelek, ga sicer dobi v številu, kot ga je naročil, vendar ne v skladu z zahtevami po kakovosti. Tak izdelek reklamira, kar je najslabše – padec ugleda podjetja in stroški, lahko tudi upad naročil ali celo izguba posla, niso prijetne posledice reklamacije.

In v časih »kontrole« je v Domelu do pred kratkim obstajal oddelek inženiring kakovosti. V tem oddelku so bili zaposleni tehnologi kakovosti. Njihova osnovna naloga je bila priprava kontrolne dokumentacije (kontrolni postopki, standardi kakovosti ...) in tudi analiza reklamacij – sodelovanje s proizvodnjo v primeru analize reklamacije. To dokumentacijo so pripravljali na podlagi dokumentacije, ki se je med projektom razvoja izdelka pripravljala v razvoju, tehnologiji, ko je bil enkrat izdelek pred tem, da se bo začel delati v redni serijski proizvodnji. Od takrat naprej je ta oddelek tudi sodeloval pri spremembah – ko se je spremenila razvojna dokumentacija (risba, kosovnica) – se je pregledala tudi kontrolna dokumentacija in se je temu ustrezno popravila, spremenila.

Na tak način je torej znotraj oddelka kakovosti deloval oddelek, ki je s svojo aktivnostjo pomagal kakovosti v proizvodnji – »kontrolorjem«, da so izločevali morebitne slabe izdelke na podlagi pripravljene dokumentacije.

Tako smo nekako prišli do odgovora. Razvoj kakovosti je torej prenovljen oddelek v



kakovosti – bivši inženiring kakovosti. Kaj je bistvo spremembe? (Ne gre namreč samo za spremembo imena.)

Osnovna naloga oddelka razvoja kakovosti je vgraditi kakovost v izdelek, ki je predmet razvoja, projekta. Tehnologi kakovosti so v tem oddelku imenovani v inženirje kakovosti, ki s sodelovanjem v projektnih timih v sodelovanju z ostalimi člani tima začnejo »vgrajevati kakovost« v izdelek že v začetnih razvojnih fazah.

Kako konkretno?

Pisali smo že o fazah projekta in če malo pobrskamo po spominu, ima vsak projekt znotraj teh faz točno določene aktivnosti. Pri teh aktivnostih imajo inženirji kakovosti kar pomembno vlogo.

Na primer – ena od začetnih aktivnosti v projektu je tudi ocena izvedljivosti. S to aktivnostjo glede na dane zahteve (bodisi kupca ali pač naročnika projekta) v timu ocenjujemo izvedljivost za konkreten izdelek. V oddelku razvoj kakovosti so inženirji kakovosti povezani tudi s preteklimi projekti in, kar je ključno, tudi z izdelki, ki se že proizvajajo serijsko, in imajo tako s tega področja kar nekaj izkušenj. Te izkušnje so ključnega pomena pri izdelavi ocene izvedljivosti za nove projekte. Poleg izkušenj tudi z drugih področij (tehnologija, komponente ...). Ravno tako te izkušnje pridejo v poštev pri definiranju pomembnih karakteristik (pregledovanje tehnične dokumentacije), izvedbi FMEA-jev, izdelavi planov nadzora, definiranju meril, kontrolnih kalibrov, določanju etalonov,

sodelujejo pri izdelavi standardov za vhodne materiale ... Inženirji kakovosti sodelujejo pri pripravi vzorcev iz naslova projekta (A, B, C ..., PPAP) in s tem gradijo izkušnje tudi za spremljanje procesov kasneje v serijski proizvodnji – tudi oni so pomemben člen pri odločanju, ali je na podlagi razvoja izdelek »zrel« za serijsko proizvodnjo – brez »štetja mrtvih« na koncu proizvodnih linij. S svojim znanjem so inženirji kakovosti tudi v pomoč pri iskanju rešitev v primeru neskladnosti na izdelku, če do nje kljub vsemu pride – opozarjajo na pregledovanje FMEA-jev, plane nadzora, sodelujejo pri 8D- metodah (pomagajo z orodji kot diagram ribja kost, 5 x zakaj ...).

V primeru, da se kakovost vgrajuje v izdelek že v zgodnjih fazah razvoja, je potem v serijski proizvodnji lahko zato manj ugotavljanja napak, štetja poškodb, iskanja srhov, poškodb, merjenja v smislu »ali je ali ni«. Lahko rečemo, da je to nekako dolgoročni cilj uvedbe novega oddelka.

Nekdo bi sicer lahko pomislil, kaj bodo potem delali procesni kontrolorji v proizvodnji. Sledili bodo procesu, pomagali pri kakovosti v procesu, ne na kosu, ne bodo več »lovci« ...

Na tak način postaja kakovost bolj celostna in se širi ne več samo na izdelek, ampak na delovanje organizacije.

Kdo so inženirji kakovosti, kako smo organizirani v oddelku in kje imamo »sedež«, pa v eni izmed prihodnjih števil. Mogoče bo celo kdo od inženirjev povedal svoj pogled na razvoj kakovosti.

PRENOVA

INTRANET STRANI

7



Blaž Hribnik

V začetku novembra 2017 bo zaživel prenovljena vstopna intranet stran. V nekaj mesecih bo nadomestila trenutno intranet vstopno točko, ki bolj ali manj nespremenjena deluje že več kot 15 let. V tem času smo se nanjo tako navadili, da točno vemo, kje je kaj, saj nas vsakič, ko odpremo spletni brskalnik, pričaka vedno enaka. V naslednjih nekaj vrsticah vam želim predstaviti, kako je prenova potekala in kakšne so prednosti, ki jih nova stran prinaša.

Potek prenove

Že dalj časa so se pojavljale želje po prenovi stare strani. Naredili naj bi jo bolj moderno, dinamično, v skladu z Domelovo celotno grafično podobo in dostopno iz mobilnih naprav. Zato smo v začetku leta oblikovali delovno skupino z različnih področij v Domelu ter izbrali podjetje Agitavit kot zunanjo pomoč pri prenovi. Skupaj smo oblikovali izgled strani in dorekli, kakšna naj bi bila njena struktura ter gradniki. Odločiti smo se morali tudi, na kakšni podlagi naj bo stran zgrajena in v kakšnem okolju naj se izvaja. Po temeljitem razmisleku smo se na koncu odločili, da bo stran umeščena v Microsoftovo okolje SharePoint Online.

Do začetka poletja smo tako postavili prvo verzijo, jo testirali in zbrali različne pripombe in predloge. Čez poletje smo te predloge poskušali čim bolj vdelati v stran, predvsem pa pohitriti njeno delovanje. V septembru in oktobru bomo dodali še preostalo vsebino, tako da bo do novembra stran pripravljena za objavo. Nekaj časa bosta obe strani delovali vzporedno, zato da se nove strani navadimo in drugič, ker je dostop do nove strani možen samo iz tako imenovane »AD« domene. Potrudili se bomo tudi vsem preostalim uporabnikom čim prej zamenjati domensko okolje in omogočiti dostop do nove strani.

Kaj prenova prinaša?

Stran je zamišljena kot vstopna intranet stran, kjer vsak uporabnik lahko hitro najde novice, objave, povezave do vseh intranet aplikacij, enostavno dostopa do informacij o podjetju, področjih ter do različnih navodil in baz znanja. Omogočeno bo iskanje vsebin z iskalnikom in filtriranje najdenih rezultatov po datumu spremembe, avtorju ali kategoriji. Če bomo želeli biti o novostih in spremembah na strani avtomatično obveščeni po elektronski pošti, se bomo lahko prijavi na sprotno obveščanje.

Poleg zgoraj naštetih možnosti, kjer je glavni namen vstopne strani iskanje informacij in povezav, bomo stran v prihodnje razvijali in razširili na različne podstrani. Na teh straneh bo poudarek na podpori skupinskemu delu, skupni rabi in urejanju dokumentov, urnikov, opravil, torej na lažjem sodelovanju in izmenjavi informacij znotraj posameznih skupin uporabnikov.

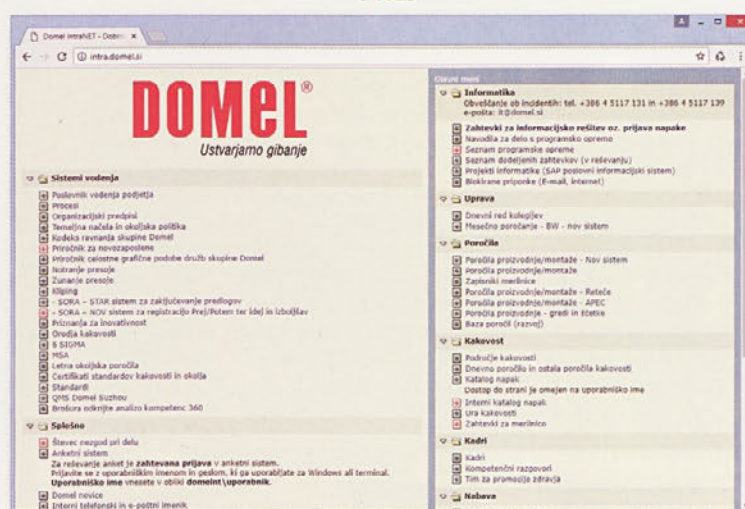
Planiramo, da bo v prihodnje možno tudi:

- dostopati do strani iz mobilnih naprav,
- lažje izmenjevati in skupno urejati določene dokumente z zunanjimi partnerji, za kar trenutno uporabljamo različna orodja, kot na primer Dropbox,
- stran povezati z drugimi programi in storitvami, kot so Excel, Word, elektronska pošta, CRM, ter s programom za shranjevanje dokumentov OneDrive itd.

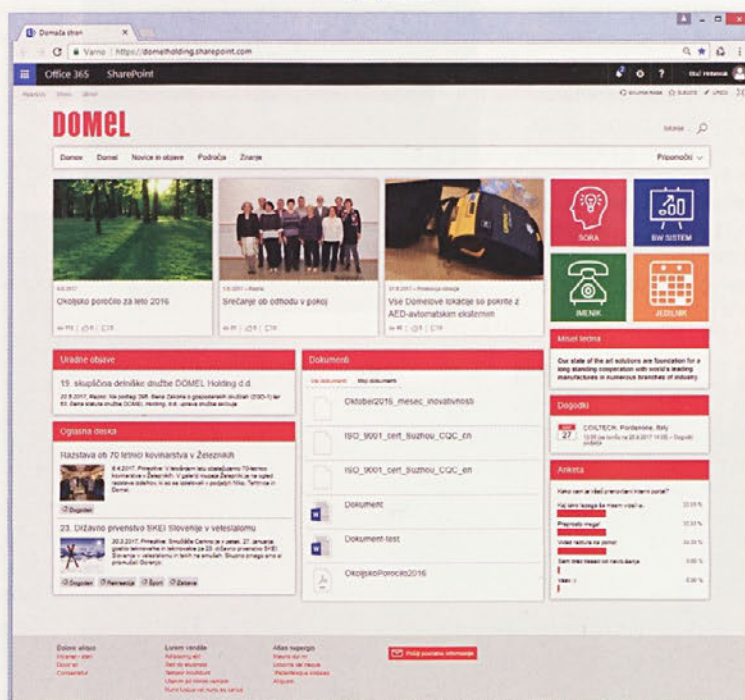
Poleg pozitivnih sprememb in možnosti, ki jih novo okolje ponuja, pa je treba omeniti, da le-to vse skupaj prinaša tudi nekoliko daljše odzivne čase v primerjavi z obstoječo stranjo.

S to prenovo bo opravljen prvi korak, sledili pa mu bodo še nadaljnji, do čim bolj učinkovite uporabe novega orodja.

PREJ



POTEM



Nekaterim bo stran takoj všeč, drugi boste potrebovali nekaj časa za navajanje na spremembo. Zagotovo pa bodo tudi taki uporabniki, ki bi najraje obdržali staro stanje. Upamo, da bo prvih čim več, vsekakor pa bodo od vseh dobrodošli predlogi za izboljšavo. V največji možni meri jih bomo poskušali upoštevati pri razvoju in prihodnje.

UVAJANJE

METODE 5S V PISARNI NABAVE



Tilen Vrhunc

Ob vstopu v pisarno pogosto pomislimo, da so pisalne mize odraz ljudi, ki za njimi sedijo. Delovno mesto v pisarni je običajno videti bolj domače kot tisto v proizvodnji, saj ga lahko bolj poosebimo in prilagodimo z raznimi okraski, slikami, simboli in podobnim.

Ker pisarne odražajo notranjo kulturo podjetja, pa je zelo pomembno, da je njihov videz poenoten. Metoda 5S nam omogoča združitev obojega, saj poskrbi za urejeno delovno okolje, obenem pa nudi dovolj prostora za vnos osebnega pridiha.

V nabavi smo v skladu z metodo 5S najprej pričeli s sortiranjem. Opravili smo pregled pisarne, presodili, ali stvari, zbrane na naših mizah, stenah in tleh, resnično potrebujemo, nato pa ocenili ustreznost njihovega shranjevanja. Znebili smo se nekaj odvečnih predalnikov, koša za dežnike in raznih krp, ki so v pisarni ostale še od zime, pa tudi starih katalogov z neaktualno ponudbo. Koledarje dobaviteljev smo zamenjali z Domelovimi in tako poskrbeli za bolj profesionalni videz. Razlika je bila že na tej točki več kot očitna. Za elektronske dokumente smo poskrbeli že pred samo uvedbo metode. Te se namreč po urejenem sistemu shranjuje v temu namenjene mape na strežnikih, z vpeljavo metode 5S pa smo se dogovorili tudi za elektronsko shranjevanje vizitk in kontaktov dobaviteljev.

S sistemom 5S so naše pisarne očem prijaznejše, obenem pa nudijo bolj profesionalen videz. Tako lahko obiskovalci vstopijo v čisto in urejeno okolje, ki na njih pusti pozitiven vtis. V nabavi je bila metoda zelo uspešno implementirana, zahvala za to pa gre vsem sodelavcem in sodelavkam, ki so jo sprejeli in se njenih načel aktivno držijo. V velik zgled pa nam je lahko tudi vodstvo podjetja, saj se je uvajanje metode 5S začelo prav z njimi.



prej



potem

IZBRAN

NAJBOLJŠI DOSEŽEK TPM-SKUPINE



Barbara Benedičič

V mesecu avgustu je potekal sedmi izbor za naj dosežek TPM-skupine. Zajeli smo izbrane dosežke preteklih treh mesecev. V tem obdobju je bil izbran dosežek TPM-skupine AS.



Skupina AS je ena izmed pilotnih TPM-skupin v Domelu. Začeli so na lokaciji Otoki in se vmes preselili na Trato. Imeli so nekaj težav s ponovno vzpostavitev standardov, a se trudijo in jim uspeva.

V skupini je čez 50 članov, od tega 48 iz proizvodnje, ki delajo na 12 strojih na 4 izmene. Izdelujejo rotorske in statorske lamele ter pakete za vgradnjo v Domelu, kakor tudi za zunanje kupce. Zaradi vedno večjih naročil se srečujejo s prezasedenostjo strojev. Tako so prišli na idejo, da bi povečali proizvodnjo paketov EC38 s predelavo programa vtiskavanja gredi.

Lamele EC38 se štancajo v treh redih, prav tako se v treh redih vtiskavajo gredi. Vsak red se malenkostno razlikuje od drugega. Stroj je bil izdelan tako, da so se nastavljeni parametri uporabljali za vse tri rede. Za vtiskavanje gredi imamo različne parametre: hitrost pomika, navor, hitrost vtiskavanja, ... Zaradi različnih dimenzij paketa, ter »zmedenosti« lamel, je bilo potrebno hitrost vtiskavanja gredi prilagoditi najpočasnejšemu redu, kar je pomenilo ustavljanje stroja na prvem in drugem redu.

Skupina je s pomočjo tehnologa predelala program in sedaj se za vsak red parametri nastavljajo posebej. Hitrost se prilagaja vsakemu redu posebej. To pomeni bolj tekoče delo brez zaustavljanja. Vsak red izdeluje kose neodvisno od drugega. Naredijo lahko tudi do 2000 kosov več na izmeno.

Podelitev je potekala 7. 9. 2017 v veliki sobi na lokaciji Trata. Udeležili so se člani skupine, ki so bili v tem terminu v službi, ter vodja oddelka in direktorji. Nagrade je podelil g. Zvone Torkar, direktor Domela.

Skupini AS za dosežek čestitamo!

NAGRADNO

DRUŽENJE NAJ TPM-SKUPINE 2016 – R5

V tem letu smo že tretjič izbirali naj TPM-skupino leta. Glede na rezultate TPM-presoj, 5S-presoj, napredka v letu 2016 in ostalih dosežkov je najbolj izstopala skupina R5.

Skupina je s TPM-metodo začela julija leta 2014 in še v istem letu napredovala v naslednjo stopnjo. Po enem letu in le štirih presojah TPM2 je skupina napredovala v TPM3. V februarju 2016 so že na prvi presoji dosegli odličnih 85 odstotkov. Nadaljevali so v TPM2. 1, kjer so konstantno nad 90 odstotkov.



Vida Zadavec

V TPM-skupini R5 je 18 članov, ki jim pri izvajanju aktivnosti pomagajo vzdrževalec, tehnolog, kontrolor, proizvodni tehnolog, pomočnik vodje oddelka ter seveda vodja oddelka. Skupina deluje samostojno, redno skrbi za urejenost svojega delovnega okolja po 5S-metodi. Zavedajo se pomena izboljšav na področju kakovosti, produktivnosti ter delovanja strojev.

Nagrado so si, tako kot ostale nagrajene TPM-skupine pred njimi, izbrali sami. Odločili so se za pohod na Porezen, z zaključkom s piknikom na kmetiji Pr' Vrhovc v Davči. Potrebno je bilo kar nekaj usklajevanj, da se je določil datum 2. 9. 2017. Napoved vremena ni bila obetavna, zato je imela skupina rezervni načrt. Izpustili so prvi - športni del - in se odpravili zgodaj popoldan s kombijem v Davčo.

Na povabilo vodje izbrane TPM-skupine so se druženja udeležili tudi Lean pisarna, Tomaž Stanonik in Zvone Torkar, ki je prinesel košaro domačih hrušk.

Ob prihodu na kmetijo Pr' Vrhovc sta že čakala hladen aperitiv in predjed. Ko so se počasi vsi nabrali, pa se je začelo pravo druženje. Sledilo je žrebanje skupin za sodelovanje v igrah, ki so popestrile celotno druženje. Igre je spremljalo



obilo smeha. Pikado je dal prve zmagovalce in pokazal, da bo šlo zares.

Želja udeležencev je bila, da na kmetiji spečejo tudi ribe. Pr' Vrhovc imajo svoj ribnik, zato je bila organizirana igra v lovljenju rib. Ker pa je ribolov resna stvar, ki zahteva tišino in koncentracijo, česar pa ni bilo, ribe niso prijemale. Veselo so plavale po ribniku in pobirale vabe s trnkov. Ujetih je bilo samo 6 rib. Največ zaslug za to gre vzdrževalcu

Dejanu. Razglašen je bil za ribiča leta in je prejel simbolično nagrado.

Izjemno zanimivo tekmovanje je bilo balinanje na šupi. Kriva tla so poskrbela za atraktivno igro z mnogimi preobraty. Zmagala je ekipa, ki je imela največ sreče.

»Per ponk« je pokazal, kdo ima mirno roko in visoko koncentracijo kljub pozni uri. Za konec so se pomerili še v vlečenju vrvi.

Popoldne je hitro minilo v znamenju dobre volje, k čemur so prispevali vsi udeleženci druženja.

Še vedno pa je »odprt« športni del piknika, ki je zaradi dežja odpadel. Na Porezen se odpravijo ob prvi prosti soboti.





Nataša Dolenc

Predstavljamo sodelavce, ki so se nam pridružili v maju, juniju in juliju letošnjega leta. Vsem, ki ste se odzvali našemu vabilu, se zahvaljujemo za sodelovanje.

SIMON DEMŠAR



Sem Simon Demšar, prihajam iz Dolenjega Brda. Po izobrazbi sem diplomirani inženir strojništva (UN). V Domelu sem se zaposlil na delovno mesto konstruktor. V času uvajanja, ki trenutno poteka, opravljam različna dela v orodjarni. Poudarek pri uvajanju je, da opravljam dela, ki so potrebna za izdelavo štanc. Moja naloga je, da se čim bolj seznanim s tehnologijo izdelave in vzdrževanja le-teh. Kolektiv mi zelo pomaga pri usvajanju znanja, ki ga bom pri nadaljnjem delu pri konstruiranju orodij zelo potreboval. V prostem času se ukvarjam s kolesarjenjem, gorništvom, tekom in vožnjo z motorjem.

ERAZEM PODOBNIK



Sem Erazem Podobnik in po rodu sem iz Poljan. V mesecu septembru sem se z družino preselil v Železnike na Racovnik. Zaposlitev v Domelu je moja tretja. Dve leti in pol sem delal v podjetju Termo Škofja Loka, nato pa v Lidl Slovenija deset let in pol na mestu vodje skupine. Ob tem pa sem bil tudi viličarist.

V podjetje Domel sem oddal prošnjo za zaposlitev zaradi bližine novega doma. Podjetje je stabilno in se ni treba bati za prihodnost.

Zaposlil sem se 01. 06. 2017 kot proizvodni delavec v montaži. Po mesecu dni so mi nadrejeni dali možnost napredovanja za mojstra na montažni liniji 10. Pri tem delu uživam in delovnik mi hitro mine. Zadolžitev na tem delovnem mestu je veliko, od menjave serij sesalnih enot, fine nastavitve strojev, do dodatnih del na liniji in še bi lahko našteval.

V prostem času se ukvarjam z obema hčerama. Seveda brez hobija ne gre. Sem prostovoljni gasilec. Drugače sem pa po naravi družaben, natančen in vesel človek. V podjetju Domel se počutim dobro in upam, da bo naprej tudi tako.

MATEJ KENDA



Ime mi je Matej, star sem 24 let in prihajam z Zalega Logu. Po končani osnovni šoli v Železnikih sem se vpisal na Srednjo šolo za strojništvo v Škofji Loki, ki sem jo zaključil leta 2012 in s tem pridobil naziv strojni tehnik. Ta se me je prijel tako močno, da se me drži še danes, saj kljub velikim naporom na Fakulteti za strojništvo v Ljubljani te še nisem uspel končati. Pred kratkim mi je uspelo narediti še zadnji izpit, zdaj pa upam, da si do konca letošnjega leta izberim še datum za zagovor trenutno nastajajočega diplomskega dela.

Domel spoznavam kot štipendist že od konca prvega letnika srednje šole, ko sem začel z opravljanjem počitniške prakse. Najprej sem spoznal predvsem orodjarno in proizvodnjo APEC, konec drugega letnika fakultete pa sem bil dodeljen v razvoj EC-motorjev za ventilatorje. Tu sem od takrat naprej, tudi med študijem, spoznaval delo, ki mi je postalo všeč. Ta obsega teoretične preračune, izris modelov v programu Creo, izdelavo tehnične dokumentacije, testiranje prototipov ter komunikacijo s kupci. S kolektivom sem zelo zadovoljen. Sodelavci, ki mi vedno pomagajo, so me lepo sprejeli že na začetku.

Prosti čas preživljam s svojimi bližnjimi, družim se s prijatelji, hodim v hribe, pozimi smučam, poleti pa rad tople dni preživljam na morju.

BLAŽ BEČAN



Sem Blaž Bečan iz Medvoda, na novo zaposleni inženir kakovosti v obratu Domel Trata. Že od majhnega me je zanimalo popravljanje in izboljševanje tehničnih stvari (igrače, računalniki, kolesa, ...), zato sem se odločil za študij elektrotehnike v Ljubljani. Pot me je v drugem letniku zanesla v kakovost, ker sem želel svoj hobi vključiti tudi v svojo profesionalno pot. Kot diplomirani inženir elektrotehnike sem se najprej zaposlil v podjetju Cablex-T v Trzinu, kjer sem se ukvarjal s kakovostjo v matičnem podjetju in podružnicah. Pred pol leta sem v lokalnem glasilu zasledil članek o Domelu in odpiranju nove lokacije na Tratu. Ker sem podjetje vedno občudoval, lokacija pa je blizu mojega doma, sem sklenil, da se prijavim. Uspelo mi je in sedaj sem tukaj med vami.

Star sem 32 let, v prostem času rad igram badminton, hodim in kolesarim (včasih tudi v službo). Domel mi je zelo všeč, saj razvija kompleksne izdelke, kompleksne stvari pa imajo veliko potenciala za izboljševanje.

ROK BRENKUŠ



Sem Rok Brenkuš, star 34 let in prihajam iz Zgornje Senice pri Medvodah. Sem poročen, oče dveh otrok. V prostem času sem rad z družino, urejam okolico novogradnje, če pa mi ostane še kaj časa, pa rad skočim na kolo.

Po izobrazbi sem diplomirani inženir elektrotehnike, smer avtomatika.

V Domelu, izpostava Trata, sem zaposlen od maja 2017, in sicer na oddelku ADP, na delovnem mestu elektroprojektant. Moje trenutne zadolžitve so projektiranje elektronskih in elektromontažnih naprav. Moje prvo opažanje na oddelku, ki je šele v nastanku oz. se delo v njem šele oblikuje, je, da se dejansko upoštevajo mnenja in predlogi vseh zaposlenih, saj smo mi delavci tisti, ki poskušamo oblikovati oz. zastaviti tak način dela in sodelovanja, da bo delo čim bolj učinkovito.

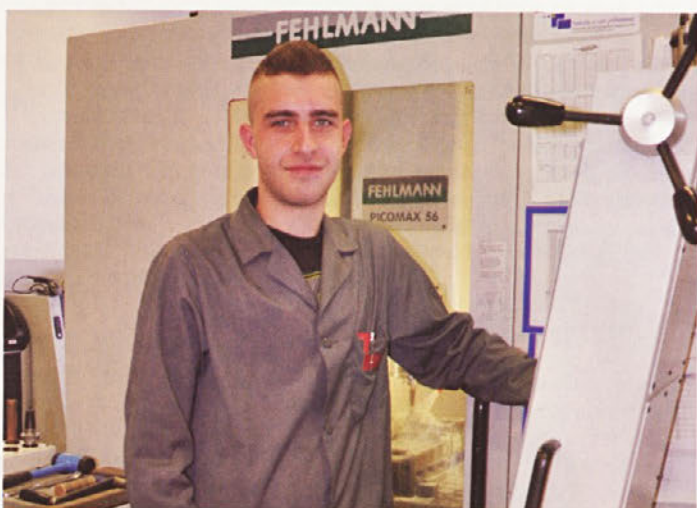
Zaposlitve v Domelu sem si želel že nekaj časa, saj gre za veliko, zdravo podjetje, ki omogoča poklicno in osebno rast, kjer je mnenje oz. predlog delavca tudi slišan, upoštevan. Omogoča tudi vedno nove izzive, izkušnje.

TOMAŽ FURLAN



Sem Tomaž Furlan in prihajam z Golnika. Pred zaposlitvijo v Domelu sem delal v podjetju, ki je usmerjeno v brizganje termoplastov in montažo sestavnih delov za avtomobilsko industrijo. Izkušnje sem pridobival na področju razvoja kakovosti in projektov, inženiringu kakovosti ter sistematizaciji procesov. Za zaposlitev v Domelu sem se odločil, ker to podjetje vidim kot izredno ambiciozno, hitro rastoče, usmerjeno v razvoj in nova znanja. Delo v Domelu mi je všeč zaradi pestre dinamike dela, dobrega kolektiva in širokega nabora tehnologij. Zaposlen sem v inženiringu kakovosti na lokaciji Trata, kjer iz področja kakovosti skrbim za določene kupce, pripravljam dokumentacijo in sodelujem pri novih in obstoječih projektih. V prostem času se zelo rad ukvarjam z računalništvom in programiranjem. Uživam v ustvarjanju z lesom in ostalimi materiali, tako da pogosto preživim čas v mizarski delavnici. Rad imam fitnes, gore, plezanje in tek. Pred kratkim sem postal oče, zato veliko prostega časa preživim s sinom in bodočo ženo.

UROŠ BENEDIČIČ



Sem Uroš Benedičič in prihajam iz Martinje Vrha. Po izobrazbi sem strojni tehnik, ob delu pa nadaljujem študij na višji šoli za strojništvo po programu inženir strojništva. Zaposlitev v Domelu je moja druga zaposlitev, pred tem sem delal v podjetju EGP d.d. kot CNC-operator v orodjarni. V Domelu sem se zaposlil, ker je uspešno in hitro rastoče podjetje. Delam v orodjarni, na delovnem mestu strojni orodjar. V prostem času se ukvarjam s športom in se družim s prijatelji.

RENATA BEVC



Sem Renata Bevc, doma na Rudnem. Po poklicu sem tekstilno-konfekcijski tehnik, sem poročena in mati dveh sinov.

V Domel sem prišla z željo najti službo bližje domu in z bolj urejenim delovnim časom. Delam v montaži na sestavljanju sesalnih enot in presenetil me je pozitiven pristop do novih sodelavcev.

V prostem času rada berem knjige in se z možem peljem z motorjem na izlete.

JASMIN CAREVIČ

Sem Jasmin Carevič in prihajam iz Celja. Pred petimi leti me je ljubezen pripeljala v Škofjo Loko, kjer sedaj živim. Po poklicu sem gostinec in sem ta poklic praktično opravljal od svojega 15. leta, in to dokaj uspešno, saj sem bil vodja strežbe v treh zelo uspešnih restavracijah. Imel sem tudi firmo v Srbiji, kjer sem vodil svoj hotel, z ženo pa sva imela tudi svoj lokal v Kranju. Vendar je bilo vse skupaj prenaporno.

Najprej se je v Domelu zaposlila žena. Ker je bila z zaposlitvijo zelo zadovoljna in ker je Domel priznana in uspešna firma, je žena tudi mene prepričala, da se zaposlim v Domelu. Sicer sem težko zapustil gostinstvo, ampak sedaj mi ni nič žal in z veseljem opravljam svoje novo delo. Delam na avtomatski stiskalnici kot operater, menjam orodje in skušam biti v čim večjo pomoč pri popravilu stroja. Opazil pa sem, da so odnosi med zaposlenimi dobri, predvsem pa sem zadovoljen s korektnim odnosom svojih nadrejenih. Glede na to, da sem z delom štartal na polno, prostega časa nimam veliko, ga pa preživljam z ženo na sprehodih, ali pa greva na izlete, oba pa rada tudi potujeva. Moj hobi je nogomet. Kot zanimivost pa lahko povem, da sem pred leti podrl svetovni rekord v »najdaljšem šanku« - postavil sem 7.268 kozarcev v sistemu domin, ko padajo kozarci v kozarce s pijačo. Kozarce sem postavil 9 ur in 34 minut.

DELAVNICE

V OKVIRU PROMOCIJE ZDRAVJA 2017



Janja Kozjek

V septembru smo ponovno pričeli z delavnicami Promocije zdravja predavateljice Simone Ažman, iz podjetja Visit-a d.o.o. iz Naklega.



Delavnice so skozi celotni potek pustile kar precej vtisov med zaposlenimi, in to predvsem pozitivnih. Ker verjamemo, da so delavnice pripomogle k bolj kvalitetnemu življenju in razmišljanju, smo se odločili, da objavimo nekaj odzivov, ki ste jih napisali po zaključkih delavnic. Zelo veliko vas je bilo zadovoljnih z delavnico, z željo po novi. Tudi mi si želimo, da bi lahko čim več zaposlenim omogočili razne delavnice na temo varovanja zdravja.

Vtisi in misli udeležencev:

- » ... S tega predavanja sem odnesel spoznanje, da so v življenju pomembni le družina in tisti, ki jih imaš najraje. Posvetiti je treba več časa sebi in družinskim članom in pozabiti na vse druge težave ...«
- » ... Sprejemanje samega sebe se sliši lahko, ampak ni. Mogoče se bo treba večkrat odpraviti na sprehod, si zbistriti glavo in se »odklopiti«. Škoda je, da se prepustim mnenju drugih in veliko preveč dam na to, kaj bodo drugi rekli (pa sploh še niso) ...«
- » ... Predavanje mi je bilo super, poučno in zanimivo. Vedno se naučim kaj novega in zelo rada imam takšna predavanja. Predavateljica je bila odlična ...«
- » ... Zahvaljujem se za res zanimive delavnice. Slišal sem veliko novega ... Zanimivo in poučno. Kar tako naprej ...«
- » ... Predavanje je bilo zelo zanimivo. Všeč mi je bilo, ker je bilo veliko problemov prikazanih s primeri. Se lahko poslušam in odneseš marsikaj koristnega. Hvala ... «
- » ... Super delavnica. Ob vaših besedah sem se zamislila in si obljubila, da se ne bom več sekirala za brezvezne stvari in bom srečna, ker sem zdrava ...«
- » ... Zanimivo predavanje, ki je ponudilo več, kot je bilo pričakovati iz samega naslova. Predavateljica je bila super, sproščena in priljudna

s svojim nastopom. Zelo smo se nasmejali in zabavali ... Tako predavanje te spodbudi k razmišljanju ne samo o temah zdravja in varstva pri delu, ampak tudi o temah iz širšega življenja ...»

» ... Vsekakor moram poudariti, da mi ni žal niti sekunde (kaj šele ur), da sem lahko poslušala vaše predavanje. Noro dobro in hvala vam. Mislim, da sem sedaj nekako dojela, kako moram gledati nase, ne samo na druge, in da ne smem svojih težav samo potlačiti v sebe, ampak moram nekaj narediti za sebe.«

» ... Predavanje je bilo v redu, zanimivo. Začetek malo manj, proti koncu pa zmeraj bolj. Na začetku sem bil jezen za odvzeto popoldne, na koncu pa nič več ...» Marsikaj novega sem spoznal in izvedel, da le vse ni tako črno, kot se zdi. To predavanje bi predlagal marsikomu ...»

» ... Niso minila vsa predavanja tako hitro kot to danes. Super. Smeha polno, življenjskih tem, predvsem pa primerov in trenutkov, ki se res dotaknejo srca. Večkrat me je zmrazilo, ampak v pozitivnem smislu. Skratka, dali ste nam misliti ... Hvala.« ...

Še veliko podobnih vaših vtisov bi lahko napisala.

Tokratna tema na delavnicah je še kako aktualna. Da nam vedeti, da si v tem tempu časa moramo vzeti čas zase, o sebi razmišljati in se poskusiti spremeniti. Ko se bomo spremenili mi, se bodo spremenili tudi drugi okrog nas. Ne smemo pa pričakovati, še manj zahtevati, da se drugi spremenijo, mi pa bomo delali kot vedno.

Tudi podjetje nam nudi vse več možnosti za razne aktivnosti, ki jih je smiselno izkoristiti.

Za nadaljevanje sem se odločila, da vam napišem še nekaj o tem, kako jesti sadje. Spodbudo za iskanje informacij o tem sem dobila na Domelovi akademiji s strani g. Janeza Hudovernika. Vsak dan dobivamo informacije o prehrabnih piramidah in večinoma vse govorijo, da moramo jesti največ sadja in zelenjave. Nihče pa ni nikoli povedal, da sama fruktoza, ki je v sadju, za naša jetra ni najboljše.

Ali je fruktoza res zdrava?

Ste prepričani, da kupujete zdravo hrano in se izogibate sladkorju?

Police supermarketov se šibijo pod izdelki, ki so polni fruktoze in njenih različic. Fruktoza naj bi še vedno veljala za zdrav nadomestek sladkorja. Pa je res tako?

Sladkor, sladke gazirane pijače, vode z okusi, sadni sokovi, kavne mešanice, sadni jogurti, jogurti z manj maščobe, paradižnikove mezge (kečap ...), vložene paprike, žvečilni gumiji, agavin sirup in med, piškoti in kosmiči brez sladkorja, pudingi in juhe iz vrečk, prepečenec in tople žemljice, pečen krompirček in zapakirano meso, krekerji, marmelade, solatni prelivi, sojine omake, veganske čokolade ...

Ste kupili kdaj katerega izmed teh izdelkov? Potem ste zagotovo zaužili tudi dobršen del fruktoze.



Po visoko fruktozni hrani posegamo iz dneva v dan, kar je vse prej kot zdravo za naše telo. Pripelje do prenehanja, debelosti, povišanega holesterola in pritiska.

Fruktoza se v komercialni uporabi dodaja v veliko živil in pijač, saj je sladilo z zelo nizkimi stroški.

Visoko fruktozni, koruzni sirup, pogosto dodajajo v predelano hrano in pijačo kot poceni sladilo in ga povezujejo z debelostjo, boleznimi srca in ožilja, diabetesom, maščobnimi oblogami in boleznimi jeter.

Kaj pravzaprav je fruktoza?

Fruktoza je enostaven sladkor, ki ga najdemo v sadju in v nekaterih vrstah zelenjave (rdeča pesa, korenje, grah ...) ter v medu. Vendar v manjših količinah ta ni škodljiva. To pomeni, da imamo dnevno dovolj za pest sadja. Sadje naj bo ene vrste in to sezonsko. Kar je več, lahko našim jetrom že naredi škodo.

Vedeti moramo, da v pripravljeni hrani fruktoza ne nastopa sama, temveč skupaj z glukozo.

Kaj pa fruktozni sirup?

Kadar v laboratoriju takšen skupek fruktoze, glukoze in drugih hranil predelajo v čisto fruktozo, to ni več v redu. In ravno takšno fruktozo, npr. zelo znan visoko fruktozni koruzni sirup, na veliko uporabljajo v prehrabni industriji. Visoko fruktozni koruzni sirup pa je eden glavnih osumljencev visokega holesterola, pritiska, avtoimunih obolenj in debelosti. Uporabljajo ga kot konzervans v pašteta, mesu, slaščicah, v vnaprej pripravljenih izdelkih, čipsu in pijačah. V restavracijah ga uporabljajo pri pečenju – npr. pri ocvrtem krompirčku, saj nas zasvoji in v nas povzroča željo po še.

Opažamo tudi, da ima vedno več ljudi težave s presnovo fruktoze. Vedno več je tudi otrok s črevesnimi krči, napenjanjem, občutkom napetosti in drisko. Zaradi nepopolne absorpcije fruktoze, le-ta neprebavljena prehaja v debelo črevo, kjer s pomočjo bakterij zavre in povzroča hude težave.

Nedavna raziskava, ki jo izvedla dr. Lane na Johns Hopkins University School of Medicine v Baltimoru, je pokazala da je:

- Rast porabe sladil s fruktozo je močno povezana s porastjo epidemije debelosti.
- Diete z velikim deležem fruktoze povečujejo odpornost na inzulin, kar vodi v zamaščenost jeter, povišan holesterol in pritisk.
- Fruktoza spodbuja h kopičenju maščob za shranjevanje energije.
- Fruktoza povzroča povečanje količine trigliceridov,
- Fruktoza povečuje vrednosti slabega holesterola in znižuje vrednosti dobrega holesterola.
- Fruktoza spodbuja k inzulinski odpornosti.
- Fruktoza spodbuja k leptinski odpornosti.
- Fruktoza spodbuja k nastanku diabetesa tipa II.
- Fruktoza spodbuja k debelosti.
- Fruktoza ne dviga krvnega sladkorja, zato jo priporočajo diabetikom, kar je zelo narobe, saj fruktoza vodi v debelost ter povzroča inzulinsko odpornost.
- Fruktoza ne spodbuja proizvodnje inzulina in leptina, dveh izjemno pomembnih hormonov.

OH, TA NAJIN ANGEL!

PO POTEH GORSKEGA ZDRAVNIKA



Marija Demšar

Sem peljala psa ven, kot že mnogo-krat. Pa sta se spet srečala Flik in naš Angel. A ta naša kosmatija ne pozna nobenega spoštovanja do starejših sovrstnikov! Ko je bil mladiček, je bilo vse v redu, sedaj pa nastane kraval. Znori navadno naš. Torej imamo nevzgojene psa! Ja, pa njihovo dvorišče sva prečkala, torej Flikov teritorij. Ta naša »glista« je pa spet hotela pokazati, da je velik pes. Ha! Flik ima zelo prijazne lastnike, pa obzirne tudi.



Če se le da, jima srečanje preprečimo. Tokrat je bilo pa nepričakovano. Tako rekoč iz oči v oči. No, psa sta cela, bojno rano ima pa moje koleno. Pa ne od Flika! Kar domači mrhovinar mi je v svoji besnosti pustil 5 cm prasko. Potem pa še doma hinavščino zganja. Rano je polizal, potem pa legel k nogam in me ogledoval s tistima dvema črnima gumboma, ki služita za kukanje v svet. Hinavec na kubik. Nekaj je pa zanimivo. Če nimam na vrvi tega našega »terorista«, je pa vse lepo in prav. Lahko si izmenjamo nekaj besed, celo Flika lahko pobožam. Čisto miren in prijazen je, skratka lepo vzgojen. Torej se ve, kdo dela zgago. Pa naj bo to doma, na Primorskem pri sestri, pa mogoče še kje. Saj jaz vsega ne vem. Če ne veš, ne boli. Je pa resnica, da Evo uboga, mene pa le izkorišča in izsiljuje. O, ta pes že ve, koga se dal! To je moj – moj – prvi, zagotovo pa zadnji pes, ki je v tem stanovanju. Kljub temu da je zelo prikupen in ti zna zlesti pod kožo. V srce pravzaprav.

Potem se pa ta butelj od vsega razburjenja še »posračkat« ne more. In kaj sledi? Čez dve uri je grbast kot kamela in ti da zelo nazorno vedeti, kam je treba. No ja, vsaj za moje noge ni slabo, če me že mora »sprehoditi«, kadar meni ne odgovarja. Je bilo pa vredno uporabiti vrečko za kakce! Pa še tista grba je izginila. Potem pa pravijo, da kamele tam hranijo vodo. A ja? Kje pa maltežani višek odpadnega balasta?

Ni mi jasno. No, marsikaj ne več. A trenutno me najbolj zanima, kako pes toliko ve. Ko se hči odpravlja na delo, je vse v redu. Ve in mirno prenese. Pač pride k meni in sva skupaj. Rad se boža, zna pa poskrbeti, da se mu ugodí. Kar svojo glavico porine pod roko. Torej pobožaj me, poskrbi zame. A, ko se pa hči odpravlja kam drugam, je pa hudo. Sledi ji na vsakem koraku, tudi v kopalnico. Pa take mile glasove spušča, ne laja, le pozornost hoče. Jaz sem tukaj, jaz bi bil s tabo, ne pozabi me. Obup. Danes se ji je že v potovalno torbo naselil. Samo, da bo vedela in ga ne bo pozabila vzeti s seboj. Potem jo je pa oblajal. Je imela hči razlago: »A končno greva?« Ne, jaz imam pa drugo razlago: »Predolgo sem čakal, predolgo trpel.«

Ko je pa štiri dni zapored ni bilo doma, je bila pa doma že kriza. Hči je bila nekje pri Zadru, mene je pa za umret skrbelo. Kako mi že reče hči? A ja, paranoik. Pes pa tečen na vse konce. Vsaki dve uri bi šel malo ven, pa četudi iztisne le pet kapljic, ali pa eno figico, nevredno vrečke, a pobrati jo je treba. Vedno pa vleče tja, kjer je navadno parkiran hčerin avto. Tam vse prevoha, jo išče, nato pa ves »potuljen«, žalosten odkoraka proti domu. Po vsakem telefonskem klicu je pa na ure sedel za vhodnimi vrati in čakal. Zvečer je pa hodil okrog do polnoči ali še dlje – in čakal. Pa na shujševalni dieti je bil. Pa ne zato, ker mu ne bi dala jesti. Od same žalosti niti apetita ni imel. Ko pa se je vrnila – kaj takega še nisem videla! Je bil tak kot Saturnovi sateliti: krožil je okoli svojega »ljubega planeta«, da si ga komaj še videl. Hči je bila srečna, pes pa še bolj! Potem je pa ves upehan zaspal pod mizo pri njenih nogah. Pa sta se vrnila mir in spokoj v stanovanje!



Ana Jelenc

Delavci oddelka Conti smo lansko leto dobili nagrado za kakovost. Bili smo brez reklamacij. Odločili smo se, da si za nagrado izberemo izlet po poteh zelo priljubljene TV-serije Gorski zdravnik. Ker smo bili lansko leto že prepozni za ta izlet, smo se na pustolovščino odpravili letos 17. junija.

Zbrali smo se v zgodnjih jutranjih urah na postaji v Škofji Loki. Po "okrepčilu" smo se posedli v avtobus in se odpeljali proti Avstriji. Na poti smo občudovali naravne lepote Avstrije in mnoge skrbno obdelane gorske kmetije. Občudovali smo tudi lepo urejeno okolico vasi in mest. Peljali smo se skozi znameniti Bischofshofen, kjer smo lahko videli skakalnice, ki so tudi slovenskim skalcem prinesle kolajne.

Naprej smo se odpeljali proti gorski pokrajini Wilder Kaiser, kjer so idilična prizorišča nadaljevanke Gorski zdravnik. Tu smo spoznali vasico Going, katere glavni trg je srce serije. Videli smo vaško cerkev s pokopališčem, gostilno, vodnjak in se sprehodili po vaškem trgu. Ko smo si vse ogledali in se fotografirali, smo se odpravili naprej v vasico Ellmau, kjer smo si ogledali medicinsko prakso dr. Gruberja. Videli smo ordinacijo in občudovali lepote Tirolske, predvsem pa s cvetjem bogato okrašene balkone. Kasneje smo se sprehodili še skozi to prelepo vasico in si privoščili kosilo ter nakupili spominke.

Na poti nazaj proti domu smo se ustavili še v letoviškem mestu Zell am See, kjer smo se sprehodili ob jezeru. V mestu smo lahko občudovali tudi vse tipe in starosti motorjev Vespa, saj so ravno takrat imeli srečanje le-teh.

Polni vtisov smo se odpeljali nazaj proti Škofji Loki, kjer je ravno v času našega prihoda potekal tek štirih mostov in se zato nismo mogli pripeljati čisto do avtobusne postaje. Tako smo se od Petrola odpravili kar peš in spotoma še zavzeto navijali za tekače, ki so zastopali Domel.

Mislím, da nam bo izlet vsem ostal v lepem spominu, saj smo se lepo družili in okrepili timskega duha.



ALPSKI

POKAL LETEČIH MODELOV LESCE 2017



Klemen Rant

Letos, 15. avgusta, je v Lescah potekal 29. miting malega letalstva. Predstavili so se modelarji z jadralnimi, akrobatskimi, motornimi in reaktivnimi modeli. Udeležil sem si ga tudi sam v kategoriji reaktivnih letal z modelom Falcon 120, ki skupaj z gorivom tehta 8,5 kg, z razponom kril 1,6 metra, v dolžino pa meri slaba 2 metra.



vzlet Falcona 120 na mitingu

Poganja ga turbina s potiskom 50 N, ki sem jo izdelal sam. V tem modelu je rezervoar s količino 1,5 litra kerozina, kar zadošča za 7 minut letenja. Kljub manjšim zapletom pri zagonu turbine mi je na tem mitingu uspel dober let, na kar sem bil zelo ponosen. Naj poudarim, da sem krstni let s tem modelom opravil en dan prej na istem letališču. Poleg mene in ostalih modelarjev iz Slovenije so na mitingu sodelovali še modelarji iz Italije, Avstrije in Hrvaške. Slovenski modelarji se s svojim znanjem in natančnostjo lahko kosamo s svetovnimi mojstri modelarstva, vendar so nas le-ti predvsem zaradi kritja stroškov, ki so povezani s to dejavnostjo, pustili daleč zadaj. Naj omenim, da so avstrijski modelarji leteli z jet modeli vrednimi 25.000 evrov. Miting malega letalstva v Lescah je edini, ki je še obstal v Sloveniji, in drugo leto, 15. avgusta, bo tam potekala okrogla 30. prireditev, ki se je bom zagotovo udeležil. V ta namen imam željo izdelati večji in hitrejši sport jet model, ki bi dosegal hitrosti čez 400 km/h. V sodelovanju z ostalimi slovenski jet modelarji za drugo leto pripravljamo pravi slovenski jet spektakel, zato že sedaj vsi lepo vabljeni na to prireditev.



obiskovalci na mitingu

oktober 2017

KAKO

PRAVILNO POLNITI VAŠE NAPRAVE



Roman Megušar

Brez baterije so naši pametni telefoni in računalniki zgolj prazni kosi »mrtve elektronike«. Zavedati se moramo, da imajo vse baterije določeno življenjsko dobo, ki se od naprave do naprave razlikuje. Čez čas tako baterije izgubljajo moč, kar pomeni, da se hitreje praznijo, prav tako pa potrebujemo več časa, da jih napolnimo.

Za to, da karseda podaljšamo življenjsko dobo baterij, moramo za njih ustrezno skrbeti, saj lahko precej izboljšamo delovanje celotne naprave. Vse, kar moramo narediti, je, da se navadimo na pravilne polnilne navade in ukrepe, s katerimi skrbimo za kapaciteto baterij.

Prenosniki in telefoni uporabljajo enako tehnologijo pri svojih baterijah. Sedaj imamo baterije, ki držijo dalj časa, se polnijo hitreje in delujejo veliko bolj učinkovito, kot je to bilo značilno za baterije pred leti. Kljub razvoju in znanosti imajo litij-ionske baterije še vedno določeno življenjsko dobo.

Cikel polnjenja in praznjenja baterije se lahko ponovi le določeno število krat. Glavni krivec za omejeno življenjsko dobo baterij je tanek sloj izolacijskih atomov, ki maši elektrode in tako manjša učinkovitost. Dolžina življenjske dobe baterije je odvisna od naprave, vendar večina polnilnih baterij drži dve do tri leta. Torej, če ste slučajno opazili, da se vaš telefon ali računalnik prazni hitreje kot na začetku, je to nekaj povsem normalnega.

Morda ste že kdaj slišali mit o tem, da je potrebno napravo takoj po nakupu napolniti do konca in potem prav tako sprazniti do konca. To je mogoče držalo pri starejših napravah, vendar pri novejših, modernih napravah to vsekakor ne drži. Najbolj pomembno je, kako polnimo svoj telefon in računalnik potem, ko smo ga že začeli uporabljati.



Če napolnimo napravo do 100 odstotkov, nikoli ne puščamo naprave priključene v elektriko. Na dolgi rok bodo baterije veliko hitreje izgubljale moč, če jih pustimo priključene v elektriko. Enkrat na mesec spraznite napravo do približno 5 odstotkov, zgolj toliko da se baterija ponovno kalibrira. Ta mehanizem omogoča, da baterija doseže karseda najdaljšo življenjsko dobo na dolgi rok. Redna praznjenja pod 10 odstotkov niso priporočljiva, napravo držimo vseskozi nad 20 odstotkov.

Nič ni narobe, če slučajno pustimo telefon priključen čez noč (kar verjetno delamo vsi), kajti moderni telefoni in računalniki vsebujejo mehanizme, ki minimizirajo negativne vplive na baterijo. Na srečo nas uporabnikov se vsako leto zgodijo določeni premiki v razvoju tehnologije in vsakič, ko kupimo novi telefon, dobimo litij-ionsko baterijo, ki bi morala zdržati dalj časa, prav tako pa se podaljšujejo življenjske dobe baterij.

Obstaja še nekaj, kar ni v prid litij-ionskim baterijam. Govorimo o ekstremnih temperaturah, ki bi se jih morali, če je le mogoče, izogibati. Torej puščati telefon v vročem avtomobilu ali zelo mrzlih prostorih ni najbolj pametno. Posebej pazljivi moramo biti na pregrevanje v času polnjenja, kar pa se v primeru, če je naš proizvajalec naredil dobro delo, ne bi smelo zgoditi.

Še en nasvet, ki se ga moramo kar resno držati, je uporaba uradnih, originalnih polnilcev, ki jih kupimo skupaj z napravo, ne glede na to, ali gre za tablico, računalnik ali telefon. Tudi če se nam originalni polnilec pokvari, moramo investirati v kakovosten nakup in ne kupovati poceni ponaredkov. To bo zagotovilo varno rabo naprave in prav tako podaljšalo življenjsko dobo baterije.



Barbara Debeljak

V juliju so se v Železnikih odvijali 55. Čipkarski dnevi, etnološka prireditev z najdaljšo neprekinjeno tradicijo v Sloveniji. Poseben poudarek tokratne prireditve je bil na nesnovni kulturni dediščini. V ta del se je odlično vključila razstava v Špendalovi hiši pod naslovom »Zgodbe železnikarske kanglce«, kjer je bil velik poudarek prav na klekljarski tradiciji v Železnikih. V zgodbo železnikarskih kanglic se je poglobil Martin Pintar, avtor odmevne razstave kanglic, ki si želi postaviti tudi stalno zbirko le-teh. Posebnost razstave je bilo preko 150 razstavljenih kanglic, številnih drugih etnoloških predmetov ter pripomočkov in seveda starih čipk, ki so se zlele s starim ambientom Špendalove hiše. Ob številnih primerih, kje vse se kanglica v Železnikih pojavlja, smo izvedeli veliko tudi o samem izvoru imena. »Ime Kangl'ca je bilo včasih zmerljivka, skorajda kletvica, povod za vroča soočenja ...«, je razložil avtor razstave. Danes se ga v Železnikih prav nič ne sramujejo. Orodjarjem v Domelu služi kanglica za prehodni pokal v tenisu. Klub študentov Selške doline je kanglico skupaj s plavžem umestil v svoj logotip, člani rokometnega društva so izdelali maskoto rokometnega »plavška« s kanglico, ...

Železarstvo v Železnikih je nekdanj prinašalo dober zaslužek. Nekaterim je mizo pogrnilo z belim prtom. Že Valvasor navaja, da je v Železnikih veliko lepih zidanih hiš. Kovaške družine s številnimi otroki pa so imele najeto le kakšno sobo ali samo kot. Prof. France Koblar v knjigi Moj obračun piše, da je v takih primerih več gospodinj kuhalo ob istem ognjišču in so gledale druga drugi v lonec. Pa ni bilo kaj posebnega videti, dan za dnem le »močnk«, podmet, žganci ali »jetarnk«. Mleko so jim pogosto dajale le kože, ki jih gospoda ni marala, saj so delale škodo v gozdovih. Zabela je bila le za posebne praznike. Rekli so, da so po Gregorjevem ženske zakurile med nogami, ker se je ogrelo in ni bilo več potrebno kuriti v peči. To pa je bilo tudi obdobje v letu, ko je pričelo zmanjkovati zaloga.

Ko pa ni bilo več kaj dati v lonec, je ostala le še »KANGLCA«.

Vzponi in padci železarstva v Železnikih so bili tesno povezani z nesrečami. Številni požari, poplave, daljše zaledenitve Sore, epidemije in delovne nesreče ter različne bolezni so najbolj prizadele socialno najobčutljivejši del prebivalstva. Tem je na robu obupa v borbi za golo preživetje pomagala le »KANGLCA«. Tu je tudi izvor starega vzdevka.



Kako je izgledala v najstarejših časih, ali so jo sploh imeli, ne vemo. Ko je na prelomu iz 19. v 20. stoletje ugasnil še zadnji plavž, številni zapisi pričajo, da je bilo med tistimi, ki se niso izselili, stanje katastrofalno. Številni so prosili miloščine pri premožnejših krajanih. S »KANGLCO« so se odpravljali v okoliške vasi, delovno sposobni so v zameno kaj postorili, drugi za »bohlonej«. Krizo so nekoliko ublažile lesarska in usnjarska obrt ter drugi manjši obrtniki, kar pa je bilo za tisočglavo prebivalstvo Železnikov premalo.

V začetku 20. stoletja je za šest let krizo ublažila gradnja potrebne infrastrukture in železniške proge skozi Baško grapo. Na razstavi je bila tudi kanglica Slovenske železnice, ki je bila izdana ob 150-letnici delovanja južne železnice, je pa simbolično povezana tudi z Železniki. Železnikarji so se od zadnjih let 19. stoletja pa tja do konca tridesetih let prejšnjega stoletja zavzemali za povezavo Železnikov z novim železniškim omrežjem. Vsi poskusi, da bi železnica dolino povezala s svetom, so med leti 1903 in 1931, torej v času največje krize v Železnikih, propadli. Če rečemo simbolično, železnica ni zmanjšala »KANGLICE« v Železnikih. Na vsako stran doline je bila železniška proga oddaljena skoraj 20 kilometrov, kar je bilo ob takratnih prometnih sredstvih predač za uspešno industrializacijo.

Ko se je proti koncu 19. stoletja pojavila klekljana čipka, so jo v Železnikih vzeli za svojo. Ta dejavnost se je hitro razširila med ženskami, za punkelj so sedli tudi nekateri moški. Dejavnost se je množično razmahnila z uvedbo klekljarske šole v letu 1907. To umetnost je v takrat obubožanih Železnikih kot rešilno bilko za zmanjševanje revščine prepoznala tudi oblast in jo podpirala. Klekljanje se je širilo, tehnike so se izpopolnjevale.

Težka kladiva in cajne so zamenjali kleklji in tanka nit.

In če se vrnemo h kanglici, je prav klekljana čipka, ki je nastajala izpod potrpežljivih rok domačink in domačinov, zmanjševala potrebo po »KANGLCI«. To je trajalo do sredine prejšnjega stoletja.

Obe svetovni vojni sta Železnike dodobra izpraznili moških duš. Prišla so leta osvoboditve, ki pa Železnikom še vedno niso prinesla polnega lonca. Po grobi sanaciji delno porušenega kraja se je zopet razvnela želja po industrializaciji. Obstoječe obrti in dejavnosti so se nadaljevale. Nekateri so s časom zamrle, aktivni sta ostali le lesarstvo in čevljarstvo, ki sta se intenzivno razvijali. Pod





vodstvom vizionarja Nika Žumra so se v Železnikih pričeli prvi zametki sodobne kovinske industrije. Ustvarjalnost, odrekanje, prostovoljno delo in trdna volja po boljšem kruhu so jih kljub metanju polen pod noge gnali naprej. In uspelo je. Iz skromnih obrtniških zametkov se je skozi stalne vzpone in padce razvila sedanja industrija. In tudi v Železnikih so tja do sedemdesetih let zaposleni brez sramu v kanglici ali menažki nosili svojo malico. Z leti se je v Železnikih razvilo znanje, ki je zagotovilo delovna mesta doma, širom domovine in tudi preko meja. Klekljana čipka pa tudi danes ostaja ponos Železnikov in okolice. Tako se je prvotna potreba po »KANGLICI« povsem izgubila, »KANGLICA« se je simbolično zmanjšala, ostale so le še zgodbe in ime - lepo, hudomušno in barvito, kot pogled na množico pisanih kanglic.

Kako pa je danes? Kje se »KANGLICA« danes v Železnikih pojavlja?

Kanglico so vzeli za svojo študentje in se je ne sramujejo. Klub študentov Selške doline je v zgodnjih 90-ih letih v svoj simbol poleg plavža vključil tudi »KANGLICO«. Tako so povečali svojo prepoznavnost in možnost za zabavne razprave.

Člani RD Alples so leta 2014 izdelali svojo maskoto »rokometnega plavška s kanglico«. Mogoče jim »KANGLICA« pripomore tudi pri zbiranju prepotrebni sredstev za nemoteno delovanje kluba.

Orodjarjem v Domelu služi kanglica za prehodni pokal v tenisu, ki se je v prvih letih vedno odvijal v Kropi. Zmagovalec je v začetku v trajno last prejel manjšo kanglico. Kanglico prehodno hranita letošnja zmagovalca: V. Cvek in B. Rihtaršič. Avtor kanglice je domačin Vilko Cvek.

Na razstavi so bili prikazani tudi pripomočki za cinjenje prerjavele posode, predstavljene razne variante kanglic : za primer selitve v



Železnike, ob dekliščini, za nošenje žeganega ognja, kanglica kot sopotnica na potovanjih, ni pa manjkalo niti hudomušnih izjav, ki so jih povedali domačini oz. hudomušni sosedi iz sosednjih krajev in dolin. Tudi vezena kanglica na »povštru« ni manjkala.

Veliko zanimanje so poželi vzorci, ki predstavljajo faze sodobne izdelave kanglice. Pisana paleta kanglic iz celjskega obrata emajlirane posode ima 123-letno tradicijo, za to razstavo pa so ročno z emajlom poslikali tudi dve spominski kanglici.

Lahko bi rekli, da je ta razstava povezala številne sodelujoče, ki so za stalno zbirko podarili ali pa zgolj posodili domače primere kanglic ali druge artikle.

In za konec še verz domačina in akademika profesorja Franceta Koblarja, katerega napis je dolga leta krasil pročelje muzeja.

Kajti kot muzej je danes tudi »KANGLICA« :

**»STARIM ŽELEZNIKOM V SPOMIN,
SPREMENLJIVOSTIM ČASOV V OPOMIN,
SLED MINULEGA TRPLJENJA,
UP SEDANJEGA ŽIVLJENJA.«**



ODLIČNOST

NASTOPANJA



Jasna Knez;
šola Povej naGlas

"V Povej naGlas verjamemo v moč vprašanj in pogovora. Prepričani smo, da s postavljanjem pravih vprašanj spodbujamo iskanje novih odgovorov tam, kjer stari ne delujejo več. Verjamemo, da so vsi odgovori skriti v nas samih, le prava vrata je treba odpreti."



Komuniciranje je del našega vsakdana. Ne moremo ne komunicirati. Vse, kar počnemo, je komunikacija. V šoli Povej naGlas členimo **tri nivoje komunikacije**:

- **S telesno govorico** govorjenje spremenimo v pripovedovanje. Z govorico telesa si pomagamo in občinstvu slikamo besede. Neverbalna komunikacija pa je odvisna od sproščenosti telesa in stanja.
- **Ton govora** je tisti, ki razkriva dinamiko in energičnost nastopa. Daje mu »drive« in »čustveni naboj«. Z našim zaznavanjem je povezan tudi dvig in padec naše energije. Svetujemo, da pred nastopom naredite nekaj vaj za moč glasu (artikulacija, jasna izgovarjava, ogrejte si glasilke).
- **Raz(um)** je osredotočen na vsebino. Kako in koliko vsebine podate. In kaj konkretno. Sporočilo mora biti relevantno in tudi dobro predstavljeno. Povedano tako, da ga sogovornik sprejme in razume v celoti. Predvsem pa si morate želeli povedati.

KAKO SPLOH ZAČETI?

Najprej pripravimo poslušalca

Svojim izgovorjenim besedam bomo dali največjo težo, če jih bomo povedali ob pravem času in na pravi način. Zato se je koristno vprašati, ali so poslušalci pripravljeni za sprejemanje naših misli. Uspešni govorniki so se namreč radi držali zlatega pravila, da je na začetku pri poslušalcih treba vzbujati predvsem strinjanje. Tako so najprej postregli

z nespornimi dejstvi, ki so pri publiku vzbudili tiho ali pa celo vidno prikimavanje.

Na ta način govorec mehča poslušalca, pridobi ga na svojo stran, doseže njegovo pripravljenost za sprejem pomembnejših misli.

Zato bi lahko rekli, da začnimo z nespornim, vzbujamo najprej strinjanje, šele nato povejmo najgloblje, najtehtnejše, najnaprednejše ali najbolj zapletene ideje. Če želimo, da bo izgovorjena beseda v resnici imela moč, ji moramo pripraviti teren.

Jasna Knez je licencirana in certificirana poslovna in timska coachinja, trenerka za komunikacijske veščine, trenerka mehkih veščin in vodenja ter trenerka za razvoj timov, SDI moderatorka, coaching supervizorka ter svetovalka za komunikacijski management in veščine vodenja. Po izobrazbi diplomirana sociologinja kadrovskega managementa je nadaljevala magistrski študij ekonomije. Na Academy of Executive Coaching v Veliki Britaniji, ki je potrjena pri mednarodni EMCC, je pridobila naziv Executive Coac in Sistemc Team Coach. Je tudi NLP Coach, potrjena pri INLAPTA. Je SDI moderatorka, specialistka uporabe ekspresivnih tehnik Expressive Arts Coach (CEAT) in Jungian Coach Master Trainer, potrjena pri mednarodni ICF.



Kaj pa prvi vtis?

Priprava terena se začne že prej. Tisto, kar imenujemo dober stik, nevidne niti, prijetna uglasenost, enaka valovna dolžina, pripravljenost na sprejem ... Govorec začne ustvarjati, preden sploh odpre usta. Kot smo zapisali že zgoraj, ne moremo ne komunicirati. Vse, kar počnemo, je komunikacija.

Pri javnem govornem nastopu in tudi sicer nas poslušalec najprej vidi, šele nato nas sliši! Zato naš pogled, izraz na obrazu, telesna drža vedno neusmiljeno pričajo o našem razpoloženju pred govorom. Prvi vtis je torej predvsem vizualen. Če naš obraz izraža vedrost in zadovoljstvo, smo na dobri poti, da nas poslušalec z veseljem sprejme. Če z videzom sporočamo, da nam je govorjenje odveč, bomo tudi sami ljudem hitro odveč. Zelo preprosto, kajne? Morda na papirju, pri dejanski izvedbi pa se skoraj vsakemu zgodi, da nima realne predstave o tem, kako (ne)prijazno se drži. Zato nam vadba pred ogledalom ali celo pred neizprosnim očesom kamere lepo pomaga, da dobimo občutek o svojem videzu.

ALI NAJPRED VIDIMO ALI SLIŠIMO?

Ko govorimo o »usodnosti« prvega (vizualnega) vtisa, nikakor ne smemo mimo pomembnega dejstva, ki se ne tiče le začetka govora. Ljudje vedno bolj verjamemo temu, kar vidimo, kot pa tistemu, kar slišimo!

Psiholog Albert Mehrabian z UCLA v Kaliforniji je ugotovil, da pri komunikaciji ključni prvi vtis določajo naslednji dejavniki:

- 55 % telesna govorica
- 38 % glas
- 7 % vsebina

Zato si velja zapomniti: Najprej bomo verjeli temu, kar vidimo. Nato bomo, kar smo slišali, primerjali z videnim. Zato nam ta ugotovitev jasno pove, čemu moramo kot govorci najprej posvetiti svojo pozornost. Ustrezna telesna govorica, ki predvsem podpira izgovorjene besede, je torej temelj dobrega govora. Seveda pa to ni vse. Ko naredimo dober prvi vtis pa smo naredili prostor, da publika sprejem slišano.

ALI JE GOVOREC V MENI?

Vse, kar počnemo v življenju, je v širšem smislu nastopanje. Pred otroki, partnerjem, prijatelji, sodelavci, nadrejenimi... Veščina spretnega javnega nastopanja se napaja iz vsakdanjih (po)govornih situacij, kjer predvsem pozabimo, da nastopamo. Ali pa le to ne percipiramo kot nastop. Dobremu prijatelju z zanosom, polnim glasom in spontanimi kretnjami ogorčeno razlagamo, kaj se nam je zgodilo, ko nas je recimo okregal nadrejeni. Sodelavcu ob kavi jasno in odločno dopovedujemo, v čem se ne strinjamo z njim. V družbi najbližjih, ko se nam zdi, da ne nastopamo, imamo skoraj vedno vse lastnosti dobrega in učinkovitega govora.

Zakaj nam potem pred občinstvom glas zamre, kretnje rok zamrznejo, ne vemo, kam z njimi, oči se uprejo nekam v tla ali strop, poleg tega se nam zdi, da nikakor ne znamo izbrati pravih besed? Zakaj si tistega spontanega in prepričljivega govornika, ki ga imamo v sebi prav vsi, ne upamo pripeljati s seboj na oder? V čem tičijo vzroki za nezaželeno in hkrati večno spremljevalko vseh govorcev – tremo? Nastop v javnosti je lahko obvladljiv zalogaj le, ko smo nanj dobro pripravljeni. In ko znamo prižgati ogenj v sebi. Da pripeljemo sebe na oder.

Vaja, vaja, vaja ...

Saj poznate pregovor: »Vaja dela mojstra če mojster dela vajo.« Večina uspešnega govora se namreč rodi za odrom ali doma. Z vajo. Z dobro pripravo bomo tudi tremi vzeli uničevalno moč in premagali škodljiv občutek nezmožnosti. Vendar pa si lahko vedno pustimo tudi nekaj ustvarjalne svobode in možnost spontane improvizacije na odru. A naj bo vnaprej pripravljena.

Ko vem, kaj želim povedati, bom to znal povedati!

Povejte na glas!

Za vajo naj velja še napotek, da naj bo predvsem glasna! Povejmo na glas. Tiho premlevanje misli nam da po navadi napačen občutek, da stvar obvladamo in da jo bomo znali tudi uspešno sporočiti. Pravo podobo svojih stavkov bomo spoznali šele takrat, ko jih bomo glasno izgovorili (verbalizirali) in jih tudi slišali.

Povejte na glas in povejte iz sebe. Upajte si povedati po svoje. Ljudem smo zanimivi le, če znamo izraziti svojo unikatnost. Biti pristni in pripeljati samega sebe na oder. Z vso svojo profesionalnostjo.

Povejte jasno, jedrnat in razumljivo!

Poudarite najpomembnejše izsledke, ki ste jih dognali, in ne razlagajte o teoriji, ki so jo napisali drugi avtorji. Držite se načela, da je manj več. Izluščite bistvo. Bodite zanimivi, dinamični in razumljivi. Vsebinsko členite po principu 3p: Povem, kaj bom povedal ali uvod (vsebuje bistvo, interes), to povem oz. jedro (vsebuje slike, zgodbe, retorična vprašanja) in povzamem kar sem povedal, zaključek (vsebuje splošni povzetek, preverjanje razumevanja, bistvene ugotovitve). Govor sklenite z glavno poanto oz. navdihom.

ZA KONEC PA NE POZABITE

Naj bo vsak govor, predstavitev izdelka ali dobrodošlica pravi trenutek, da bodo prave besede izrečene na pravi način. Uspeh nastopa je odvisen od pozornosti, ki vam jo namenijo poslušalci, in tudi od vaše sposobnosti, da to pozornost pridobite. Zato je treba vedeti, kako jo pravilno pritegniti. Kako vzpostaviti stik s poslušalci ali publiko. Kako z neverbalno govorico in prvim stanjem duha navdušiti in motivirati poslušalce tako, da se za vedno zapišete v njihov spomin in dosežete želeni cilj – uspešen prenos sporočila. Najpomembnejše namreč je, da se vsak trenutek zavedate, da je nastop živa stvar: tukaj in zdaj in da med nastopanjem gradimo most med večimi realnostmi. Govorite publiko, zaradi publike in za publiko.

Uspešna komunikacija je namreč poleg vaše strokovnosti predvsem rezultat pripravljenosti, suverenosti in samozavesti – večšin, ki jih lahko do potankosti izpilite z nekaj vaje.

In vprašanje za vas naj bo: Kaj pa lahko za svoj napredek JAZ storim že danes?

POLETNA KRIŽANKA

Pravilno geslo poletne križanke:

SONCE VABI V NARAVO

Nagrade prejmejo:

1. nagrado – knjigo Slovenija v presežnikih prejme **Roman Prezelj, Na Kresu 17, 4228 Železniki**
2. nagrado – nahrbtnik prejme **Domen Vrhunc, Martinj Vrh 5, 4228 Železniki**
3. nagrado – brisačo prejme **Janez Thaler, Selca 7, 4227 Selca**
4. nagrado – stekleničko prejme **Dominika Peternelj, Davča 40a, 4228 Železniki**

Vsem nagrajencem iskreno čestitamo.

INTERVJU

MARUŠA IN RAFKO LOTRIČ



Nataša Dolenc

Deževno septembrsko popoldne Na Plavžu. Ob prihodu sem se s skrbjo ozirala na reko Soro, vendar sta mi Maruša in Rafko pojasnila, da višina vode še ni problematična, da sem lahko mirna. Potem smo se v sproščenem vzdušju pogovorili. Sodelavka Anita je poskrbela za fotografije.

Kako se spominjata vajinih začetkov v Domelu – takratni Iskri?

Rafko: Jaz sem se šel učiti leta 1954 v Niko za strojnega ključavničarja. Ko sem bil izučen, sem eno leto še ostal pri vajencih, kot pomočnik mojstra, ki je bil takrat Anton Jelenc, Švijov. Jaz sem bil pomočnik skupaj z Janezom Tolarjem z Jesenovca. Potem so iz nekega podjetja iz Koprca, ki je šlo v stečaj, k nam pripeljali proizvodne stroje. Najprej smo delali kaloriferje, potem pa loščilec, ki smo ga zaradi izpolnitve plana morali narediti do konca leta 1958. Proizvodnja je potekala v prostorih, kjer je sedaj nova tovarna. Izdelkov je bilo 250 ali 300, po hodnikih jih je bilo vse polno. Marca 1959 sem odšel k vojakom. Po dveh letih sem se vrnil in bil razporejen na delo rezkalca v proizvodnji. Kasneje sem delal kot urejevalec v ročni obdelavi in na vrtnih strojih, kjer sem ostal do upokojitve.

Maruša: Po končanem osmem razredu sem imela pet dni počitnic in nato sem bila že sprejeta za delo v montaži, na traku. Z zaposlitvijo sem bila zadovoljna, rada sem delala. Nisem se nameravala še naprej šolati, tudi mama je težko čakala, da sem se zaposlila. Z leti mi je zrak v montaži začel tako škoditi, da sem težko dihala. Začela sem misliti, da tako ne bo šlo, zato sem šla ob delu v dveletno administrativno šolo. Potem sem bila premeščena v računovodstvo, kjer sem ostala deset let. Ko se je odprl »posebni program«, sem delala še deset let na tem programu.

Način dela se je skozi leta vajine delovne dobe spreminjal. Ali lahko opišeta bistvene spremembe?

Rafko: Prej smo delali na »knakarjih«, ki so bili ročni. Potem so jih nadomestili stroji na pnevmatiko, delo je bilo bolj varno in veliko lažje. Z nabavo novih strojev so se pogoji za delo izboljševali.

Takrat smo izdelovali odlitke slabe kakovosti in jih je bilo treba še dodatno obdelovati. Največ ljudi je delalo na čiščenju in obdelavi odlitkov. Pogosto so si delavke zaradi ostrih komadov poškodovale prste.

Maruša: Jaz se spominjam, da smo rotorje in statorje navijali ročno. Potem smo dobili stroj Auman, ki je istočasno navijal več komadov. V okroglem delu sta bila dva tekoča trakova. Trak je bil zavrt. Rafko pravi, da je trak potekal vzporedno z zidom. Sedele smo na obeh straneh traku. Na eni strani se je delal stator, na



drugi rotor, na koncu sta bila montaža in pakiranje. V montaži ni bilo veliko dvigovanja in težkega dela. Ob traku smo v glavnem sedele. Potem so bili tu še »lanserji«, ki so skrbeli za dostavo materialov in odvoz izdelkov. Meni se delo ni zdelo težko, bila sem mlada. Ko si mlad, lahko hitro delaš. Kakšna starejša delavka pa je tudi potarnala, kar se je mlajšim čudno zdelo. Spomnim se, da so bili urejevalci prijazni, delali smo v sproščenem vzdušju. V montaži smo bile zaposlene večinoma ženske.

Zgodilo se je, da je dela primanjkovalo, občasno pa smo zaradi povečanih naročil delale tudi po deset ur. Spominjam se, da smo enkrat, ko se je zelo mudilo, delali od štirih do dveh, potem pa od dveh do polnoči, da smo na ta način podaljševali delovnik. To je bilo zame zelo težko, ker sem težko zgodaj vstajala.

Prostih sobot ni bilo, prva leta smo delali tudi ob sobotah dvoizmensko, in sicer od 6. do 12. ure, popoldanska izmena pa od 12. do 18. ure.

V vseh letih se vama je zgodilo veliko lepih in tudi malo manj lepih trenutkov. Ali se kakšnega še posebej spominjata?

Maruša: Dobro se spominjam, kako smo hiteli, da je bil izdelan milijonti motor. Še isti dan je bila slovesnost kar v prostorih montaže. Ustavili smo trakove. Prišel je tudi naročnik oz. kupec. Mislim, da je bil to gospod Šaranov iz Amerike. Vrstili so se govori, nastopil pa je Slovenski oktet. Prisotni smo bili vsi zaposleni. Trajalo je kakšno uro, potem smo nadaljevali z delom.

Lepe spomine imam na izlete s sodelavkami iz računovodstva. Minka Primožič nas je peljala v Avstrijo, v Tirole, kamor je bila izseljena med vojno. Bile smo tudi v Kumrovcu, na Plitvičkih jezerih in še kje. Rezka Porenta nam je organizirala izlet v Beograd. Iz Ljubljane smo potovali zvečer z vlakom v posebnem zadnjem vagonu. Izmučeni smo zjutraj prispeli v Beograd, potem smo v vrsti čakali šest ur, da smo prišli na Titov grob. Popoldan smo si še malo ogledali mesto iz avtobusa, zvečer pa vrnili z avionom na Brnik.

Vsako leto januarja smo imeli sindikalni občni zbor. Zabava je trajala do jutra.

Bili so tudi težji časi, ko ni bilo toliko dela, pa smo imeli 80-odstotne plače, ne spomnim se pa, da je kakšen mesec ne bi dobili.

Zaposleni iz podjetij združene Iskre smo se vsako leto srečevali 4. julija na skupnem pikniku. Ostali so mi v spominu pikniki v Novi Gorici, Žužemberku, Ljubljani in v Škofji Loki na gradu. Bil je organiziran



avtobusni prevoz za zaposlene in družinske člane. Na pikniku smo dobili golaž v skodelicah, ki smo jih potem odnesli domov za spomin na srečanje. Jedli pa smo z lesenimi žlicami.

Rafko: Jaz sem vseskozi delal na izmene. Velikokrat smo delali po deset ur skupaj - glede na potrebe, ki so bile. Zgodilo se je, da smo delali tudi kakšno noč, ampak ne pogosto. Spominjam, ko so se štancale lamele za Makedonijo, za Mikron, in sicer neprekinjeno od petka pa do nedelje - če so le orodja zdržala. Bili smo odvisni od štanc. Če so se pojavili problemi, smo jih reševali sproti. Razumeli smo se dobro, z delavci in s šefom.

Jaz sem končal vajensko šolo. Vedno so nam rekli, da je treba v šolo, ampak ni bilo ljudi, ki bi nas zamenjali, ker smo delali na izmene. Tisti, ki so delali samo dopoldne, so imeli možnost šolanja. Za vse ni bilo enakih pogojev. Imeli smo nekaj seminarjev, kot na primer za sprejem novih delavcev, in za kakšne uporabne stvari, kot so gibi. Ženske so bile na svojih delovnih mestih »izvežbane«. Če je prišla nova delavka, pa se je morala zelo potruditi, da je dosegla normo.

Spominjam se enega »štosa«: Ena delavka ni zaupala števcu. Med malico je komade še enkrat preštela, mi smo se ji pa smejali.

Delo je bilo enolično. Delavke so vrtale, vrezovale navoje, vtiskavale osi, lepile. Izdelovali smo motorje za hladilne skrinje, gospodinjske aparate in asinhronske motorje. Pri asinhronskem motorju je bil rotor vlit, tam ni bilo žice, osi so se lepile, statorji so bili naviti. Takrat so se izdelovali treh vrst: 15, 25 in 40 paketi. Včasih je bil motor težak, še za gospodinjske aparate so bili veliki motorji. Ob letošnjem dnevu odprtih vrat sva videla, kako majhni so sedaj motorji. Zelo pozitivno sva bila presenečena nad spremembami.

Maruša: Na vojaškem programu smo izdelovali ogromen motor, za tanke. Takrat je bilo treba paziti na risbe, vse smo morali zaklepiti. Šef me je vedno, ko sem šla ob treh domov, preverjal, ali sem pravilno požigosala. To je bilo vse zelo natančno. Imeli smo pečatni vosek in vrvice, da smo vsak dan skrbno zapečatili, ker smo se bali vojaške kontrole. Dokumentacijo smo shranjevali pod zaupno in strogo zaupno in natančno zapisali, kam smo kaj poslali.

Po osamosvojitvi Slovenije se je »posebni program« zaključil. Šef mi je rekel, da zame ni več dela in da bom premeščena v proizvodnjo za poenterko. Pa sem mu povedala, da imam pogoje za upokojitve. Nato sem bila za nekaj mesecev premeščena v proizvodnjo.

Oba sva se upokojila leta 1992. Jaz sem šla v pokoj meseca avgusta, Rafko pa konec leta. Takrat so nam kupili po pet let delovne dobe in smo tako odšli v pokoj s polno delovno dobo. Z veseljem sva šla, kljub temu da sva takrat doma imela manj obveznosti.

Rafko: Enkrat so nas poklicali na sestanek, pa so nam samo prebrali seznam. Jaz nisem imel pogojev za upokojitve, vendar sem imel možnost dokupiti vojaška leta, potem pa je še tovarna primaknila pet let. Takrat se vajeniška doba ni upoštevala v delovno dobo.

Ali se vama je način življenja po upokojitvi zelo spremenil? Kot vsem upokojencem verjetno tudi vama primanjkuje časa. Kako vse skupaj usklajujeta?

Maruša: Zame je bilo to, da ni bilo treba jutraj vstati, krasno, ker sem zmeraj težko vstajala. Potem sva dobila prvega vnuka v varstvo. Prva leta

po upokojitvi sem predvsem varovala vnuke, rada pa tudi kuham in pečem. Tudi na vrtu in pri rožah je vedno kaj postoriti.

Rafko: Rada greva na izlete z upokojenci. Oba sva tudi prijatelja Ratitovca. Lani sem dobil priznanje za 3.000 pohodov. Tudi kam drugam se povzpneva. Bila sva na Tromeji, Češki koči, na Mojstrovki. S planinci se včasih podam tudi kam višje.

Maruša: Okrog hiše imava veliko dela. Imamo njivo in vrt, tako da pridelamo več kot dovolj zelenjave. Kadar je veliko sadja, ga posušim, naredim marmelado, skuham kompote.

Vsako leto se veseliva počitnic na morju. Ponavadi greva na morje konec junija, ko je predsezona.

Včasih smo se Domelovi upokojenci srečevali za novo leto. Midva sva na srečanje zmeraj šla, udeležila sva se tudi srečanja na Rovnu.

Osnov klekljanja sem se naučila, ko sem bila stara šest let. Ko sem prenehala varovati vnuke, sem se za klekljanje spet navdušila in začela hoditi na srečanja »ob punklu«. Sedaj se bom udeležila še tečaja. Zvečer sva dolgo pokonci, jaz rada klekljam, Rafko pa televizijo gleda.

Pojem pri mešanem pevskem zboru upokojencev. Vaje imamo enkrat tedensko, desetkrat na leto tudi nastopimo na proslavah, obletnicah, po domovih starejših občanov. Enkrat letno priredimo koncert.

Rafko: Ko sem se jaz upokojil, je sin hišo delal in sem mu pomagal. Tudi doma smo prenavljali in sem pomagal hčerki pri gradnji hiše. Potem sva nekaj časa z bratom pogozdovala. Ko smo zaključili z gradnjo, so prišle poplave in spet se je začelo znova.

Čez poletje poskrbim, da je drvarnica polna, kar mi vzame veliko časa. Tako da se mi čas za zapolni in mi do sedaj še ni bilo nič dolgčas. Nekaj časa smo še delali butarice za v peč, zdaj pa jih naredimo le toliko, da se pospravi okrog hiše.

Še kakšna misel za konec?

Najina velika želja je, da bi se uredila poplavna varnost. Domelu želiva uspešno še naprej, vsem skupaj pa mir, srečo in veliko zdravja.



USPEHI

V SEZONI 2016-2017



Branko Košir

Konec marca se je zaključila ligaška sezona v streljanju z zračnim orožjem. Za SD Lotrič Železniki – zelo uspešna.

POKAL SLOVENIJE, ČRENŠOVCI

Strelci se v 1. ligi in mladinski ligi celo sezono borijo za POKAL SLOVENIJE. Letošnjo sezono smo bili uspešni tudi strelci iz Železnikov.

V skupni uvrstitvi (puška + pištola) smo bili 3., s pištolo smo bili 4. in s puško 8. v Sloveniji.

ČLANSKA DRŽAVNA LIGA

Pohvaliti je potrebno ekipo strelcev s puško, ki se je po 6 krogih uvrstila na 2. mesto in si s tem priborila vstopnico za 1B ligo, v kateri bodo prvič nastopili jeseni. V ekipi so nastopili: Vesna Markelj, Jani Šuštar in Teja Medved. Po 6 kolih je bila med posamezniki najbolje uvrščena Vesna Markelj, ki je bila 6.

V 1A ligi strelcev s pištolo je letos nastopila ekipa v postavi Klemen Tomašević, Cveto Ljubič in Anja Prezelj. Med 12 ekipami so bili na koncu 6., med posamezniki pa je bil Klemen Tomašević 4.

MLADINSKA IN KADETSKA LIGA

V mladinski ligi je bila najbolje uvrščena Anja Prezelj, ki je na koncu v kategoriji mladinke s pištolo (ona je kadetinja) osvojila 2. mesto. Ekipno so bili mladinci s pištolo 5.

Med kadetinjami s puško se je Teja Medved uvrstila na 3., Naja Prezelj pa na 5. mesto. Najboljši kadet s puško je bil Rok Frelih na 31. mestu. Ekipno so bili kadeti 2.

Med kadeti s pištolo je bil Matija Demšar 3., Rok Košir 11. in Ožbej Pirih 15. Ekipa kadetov je bila uvrščena na 5. mesto.

Med mladinkami je društvo imelo samo eno predstavnico – Vesno Markelj, ki je bila 4. (trener Franci Markelj).

DRŽAVNO PRVENSTVO Z ZRAČNIM IN MALOKALIBRSKIM OROŽJEM

Na letošnjem državnem prvenstvu je naše društvo osvojilo 7 uvrstitev med najboljši tri:

- Anja Prezelj – zračna pištola, kadetinja: 1. mesto
- Ožbej Pirc, Matija Demšar in Rok Košir – pištola, kadeti: 2. mesto
- Teja Medved – zračna puška, kadetinja: 2. mesto
- Naja Prezelj, Andreja Frelih in Teja Medved – puška, kadetinja: 3. mesto
- Anja Prezelj – MK pištola 25 m, kadetinja: 1. mesto
- Matija Demšar – MK pištola 25 m, kadeti: 3. mesto
- Nejc Medved, Matija Demšar in Rok Košir – MK pištola 50 m, mladinci: 1. mesto

EVROPSKO PRVENSTVO:

V okviru državne reprezentance sta se Anja Prezelj in Branko Košir udeležila Evropskega prvenstva v Mariboru. Anja je nastopila kot tekmovalka in se med mladinkami uvrstila na 35. mesto, Branko pa kot trener mladinske pištolske reprezentance. Ekipa, v kateri je nastopila Anja, je bila 13.

SVETOVNO MLADINSKO PRVENSTVO

SD Lotrič je na Svetovnem prvenstvu v Suhlu v Nemčiji imelo kar dve tekmovalki: Anjo Prezelj in Vesno Markelj. Anja je bila med mladinkami s pištolo na koncu uvrščena na 78. mesto, Vesna pa med mladinkami s puško na 91. mesto. Vesna je nastopila



Ekipa SD Lotrič Železniki (Jani Šuštar, Teja Medved in Vesna Markelj) – preboj v 1A ligo puška

tudi v ekipi Slovenije, ki je osvojila 26. mesto.

Za letošnjo sezono se moramo zahvaliti zelo uspešnemu in dobremu sodelovanju med podjetjem Domel in strelci. V lanskem in letošnjem letu so nam z donacijo omogočili nakup dveh elektronskih tarč. Z njimi omogočamo našim najboljšim tekmovalcem, da se boljše pripravljajo za nastope na velikih tekmovanjih. V veliko pomoč pa nam je tudi podjetje Alples, ki nam je ugodno (za eno leto) dalo v najem sejno dvorano nad občino, kjer smo si uredili začasno 10-mestno strelišče, in podjetje Lotrič, ki nam sponzorira prevoze na tekmovanja.

Vsako sredo ob 18.00 uri vabimo k vpisu novih aktivnih članov. Da starost ni pomembna, je dokazala vaša sodelavka Petra Dobravec, ki se je pred tremi leti kljub ne ravno rosnim letom na svetovnem prvenstvu uvrstila na 4. mesto.

Rekreativno streljanje za vse starosti pa poteka ob četrtkih s pričetkom ob 19.00 uri. Vabljeni.



Vesna Markelj, udeleženka Svetovnega mladinskega prvenstva, zračna puška



Klemen Tomašević, nov predsednik Strelskega društva



Anja Prezelj, udeleženka Svetovnega in mladinskega prvenstva, 2 x državna prvakinja za l. 2017, zračna in MK pištola

IRONMAN

70.3 PULA



Tatjana Luznar

Kolesarska sezona 2017 se počasi zaključuje, toda za prave kolesarje se sezona nikoli ne prekine. V glavi so že priprave na novo, novi cilji, nove želje in morda novi uspehi. Nekdo je rekel: »Tekma se začne s treningi, tja gremo le po medalje.« In res je tako.

Ko smo pred enim letom v Puli na mednarodnem triatlonskem tekmovanju, Ironman 70.3 Pula, navijali za našega klubskega prijatelja, ki je sam opravil z vsemi tremi disciplinami triatlona, sem pomislila, kako noro bi bilo priti v cilj v veličastnem ambientu Puljske arene, kjer te na koncu rdeče preproge pričakata rimska vojaka in dobiš medaljo, na kateri piše »finisher«. Še isti dan smo se tri dekleta iz kluba dogovorila, da naslednje leto opravimo s to preizkušnjo, in sicer kot štafeta. Katja Seme, odlična plavalka, Valerija Mrak, priznana slovenska gorska tekačica, in jaz – kolesarka. Tako sem si zadala cilj za naslednjo sezono.

V začetku junija smo se za trening, spoznavanje same tekme in menjave čipa udeležile Olimpij triatlonske preizkušnje v Kopru, 400 m plavanja, 40 km kolesarjenja in 10 km teka. In že tam nam je uspelo, saj smo stale na stopničkih.

Kar nekaj dni dopusta sem namenila spoznavanju kolesarske trase puljskega triatlona, ki je dokaj težka, saj ima dobrih 700 m vzpona, kar se lahko primerja s krajšo preizkušnjo na Maratonu Franja. Le da si tu na progi sam, prepovedana je vožnja v »zavetrju« in v skupini. Sodniki na progi vse, ki tega ne upoštevajo, hitro izločijo iz tekme.

Ironman 70.3 Pula je mednarodna vzdržljivostna tekma, na kateri športniki – triatlonci premagajo 1,9 km plavanja, 90,1 km kolesarjenja in 21,1 km teka. Skupni seštevek je 113 km, kar je preračunano 70,3



milje. Puljski Ironman se je po treh letih že dodobra uveljavil med vrhunskimi triatlonci in na startu letošnje preizkušnje je bilo 1400 tekmovalcev iz 53 držav. Najbolj me je navdušil paratriatlonec Alessandro Zanardi, upokojen dirkač Formule 1, ki je kljub temu, da je v nesreči izgubil obe nogi, z ogromno pozitivne energije spodbujal ostale tekmovalce in s svojim več kot uspešnim nastopom na Ironmanu navduševal navijače. Volja, ki je kar žarela iz njega, mi je razblinila še zadnjo tremo, ki sem jo imela pred startom.

Na dan tekmovanja se je naredilo lepo vreme, a nevihta in orkanski veter, ki je divjal ponoči, je odpihnil prvo triatlonsko preizkušnjo. Plavanje je bilo odpovedano. Katja je morala le priteči do mene, mi predati čip in že sem bila na progi. Strah in nervoza, ki sta me spremljali zadnjih nekaj dni, sta v trenutku izginili in pred mano je bilo le še 90 km ceste. Med vožnjo ni bilo časa misliti na nič, celotna proga je bila ena sama borba z vetrom, s klanci in z razbolelimi mišicami. Veliko podpora in zalet so mi dali moji navijači iz kluba, predvsem pa mož in sin. Ko sem jih zagledala ob progi, sem resnično šla preko svojih sposobnosti, kar se je kasneje videlo tudi na števcu, ki je na koncu pokazal povprečno hitrost 30 km na uro.

V menjalnem prostoru sem čip predala Valeriji in takrat sem se šele spoznala, da sem storila vse, kar je bilo v moji moči. Ves napor in trud je bil poplačan. Ko sem stopila s kolesa, so me

premagale solze. Valerija je tekla noro dobro! S Katjo sva jo pričakali malce pred vstopom v areno in zadnje metre po rdeči preprogi ter skozi cilj smo odtele skupaj. Opisati občutek, ko pritečeš v veličastni ambient Puljske arene, je nemogoče. In ko se vse to nadaljuje v večer in je kronano s srebrom, so vse besede odveč.

Biti del množice, v kateri je toliko dobre energije, kjer se razlike med nami izničijo in smo vsi samo športniki, ki smo na progi dali vse od sebe in ne glede na končno uvrstitev zmagali, je dragocena izkušnja, ki obogati življenje. Ob pogledu na izmučene, a vseeno nasmejane obraze, postanejo vsakodnevne težave preproste in nepomembne.



Skupina Domel zaposluje



Usmeritve in širitve v nove visoko tehnološke programe ter vzpostavitev obrata na Trati pri Škofji Loki odpirajo nove priložnosti in dodatne potrebe po novih kadrih.

**Iščemo inženirje s področja
strojništva, elektrotehnike in mehatronike.**

**Vse zainteresirane, ki iščete zaposlitev ali si želite zgolj
novih priložnosti, vabimo, da se nam pridružite.**

Podrobnosti na: <http://www.domel.com/sl> in na naši **facebook** strani.

Prijave z življenjepisom zbiramo na: prosnje@domel.com

DOMEL