

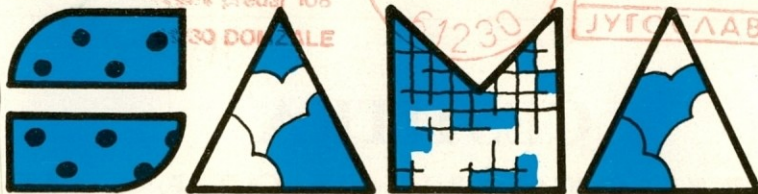
KNJIŽNICA
DOMŽALE
p. o.

TOSAMA

22. IX. 91

JUGOSLAVIJA
02.70
JUGOSLAVIJA

KNJIŽNICA DOMŽALE
Ljubljanska 58
61230 DOMŽALE



GLASILO DELAVCEV TOSAME ŠT. 10 · SEPTEMBER 1991 · LETO XXVI · Izhaja od oktobra 1965

SREČANJE UPOKOJENCEV '91



Jubilantka Kati Pirnat



Obujanje spominov na čase z oktetom



70-letniki



Čestitke najstarejši Fani Pohlinovi

ČESTITKA SAMOSTOJNI SLOVENIJI



KORSNÄS

8.10.1991

REPUBLIKA SLOVENIJA
TOSAMA

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE

PROSPEROUS FUTURE

HJÄRTLIGA VÄLGÅNGSÖNSKNINGAR

PROSPERITE POUR
L'AVENIR

LENNART HAGSTRÖM

Jnger Mattsson

Susanne Jansson

Marina Hellqvist

Ellenor Berglund

Ralph Lindberg

Adresse	Telefon	Fernschreiber	Telefon	Dokumente
KORSNÄS AB	+46 26-15 10 00	Verkauf Zeltstoff	47030	+46 26-11
S-801 81 Gäddede		Verkauf Karton/Papier	47031	+46 26-11
SCHWEDEN		Industriebedarfe	47123	+46 26-11
		Schmaltz	47124	+46 26-11

Čestitka našega dolgoletnega dobavitelja celuloze (od 1970)
Firme KORSNAES iz Švedske naj bi bil njihov prispevek in
podpora

Osnove in merila pri do-
ločanju stroškov, ki jih
imajo delavci v zvezi z
delom

Osnove v mesecu oktobru

Nagrade mentorjem in
inštruktorjem

1.074,20 SLT/176 ur

Delo v deljenem delovnem
času s

– prekinitvijo nad 2 uri
1.790,40 SLT/176 ur

Dnevnice za službena potova-
nja v državi

– cela dnevica 716,20 SLT
– polovična dnevica
365,20 SLT
– znižana dnevica
265,00 SLT

Kilometrina z osebnimi vozili
9,40 SLT/km

Stroški za prevoz na delo

– oddaljenost do 4 km
32,00 SLT/dan
– oddaljenost od 4 km
do 8 km 44,00 SLT/dan
– oddaljenost od 8 km
do 12 km 54,00 SLT/dan
– oddaljenost od 12 km
do 16 km 64,00 SLT/dan
– oddaljenost nad 16 km
72,00 SLT/dan

Odpravnine nad 20 let delov-
ne dobe 26.856,00 SLT

Osnove za izračun deleža de-
lovne učinkovitosti šoferjev
in spremljevalcev

– prevožen kilometer
0,66 SLT
– tekoči kilometer 0,44 SLT
– spremljevalec tovora
0,26 SLT

☐ Albina Kosmač

MI V TEKSTILNI PANOGI

V obravnavani polovici leta se je v tekstilni industriji republike Slovenije (v nadaljevanju TIRS) spremenilo precej stvari, pa tudi mesto TOSAME v obravnavani grupaciji je drugačno, kot je bilo ob koncu leta 1990. Tako je v 72 podjetjih tekstilne panoge Slovenske industrije bilo v prvem polletju 1991 v povprečju zaposlenih 43.787 delavcev, kar je za 13 % manj kot v letu 1990.

V TOSAMI smo število zaposlenih znižali le za 2 % (od 1.025 na 1.010), tako, da je TOSAMA v prvem polletju zaposlovala 2,3 % od celotnega števila zaposlenih v TIRS. Omenjenih 2,3 % delavcev pa je ustvarilo v prvem polletju 4,8 % prihodkov TIRS (leta 1990 3,7 %), 27 % bruto dobička (leta 1990 5 %) in 14,1 % akumulacije (leta 1990 3,7 %). Če merimo pro-

duktivnost z ustvarjenim bruto dobičkom na zaposlenega, potem je produktivnost zaposlenih v TOSAMI za 1069 % večja od povprečja v TIRS. Navedene rezultate je TOSAMA dosegla z vloženimi sredstvi v višini 650 mio din, kar predstavlja 3,7 % vseh sredstev, s katerimi razpolaga TIRS. Donosnost vloženih sredstev, merjena z ustvarjenim bruto dobičkom na vložena sredstva, je v TOSAMI za 644 % ugodnejša kot v povprečju TIRS. Prikazani nadpovprečni rezultati so omogočili tudi nadpovprečne osebne dohodke. Tako so TOSAMINI povprečni osebni dohodki v prvem polletju 1991 presegali povprečne osebne dohodke zaposlenih v TIRS za 33 % (v letu 1990 le za 6,8 %) med 72 podjetji TIRS pa smo po višini osebnih dohodkov na 9. mestu (pred enim letom smo bili na 27. mestu).

□ Marjan Mlakar



zultatov, ima pravico prejemati OD v višini, ki bi ga prejel, če bi dosegel 100 % delovne rezultate, največ za dobo enega meseca.

Novosprejeti delavec, ki ne dosega normalnih delovnih rezultatov, ima pravico v času enega meseca po sprejemu prejemati OD v višini, ki bi ga prejel, če bi dosegel 100 % delovne rezultate. Tako odločitev je sprejel DS dne 23.09.1991 ter ustrezno dopolnil Pravilnik o osebnih dohodkih.

Nagrade mentorjem:

Mentorju, ki izvaja program pripravnosti za pripravnike, program proizvodnega dela za učence srednjega izobraževanja in program učencev in študentov na praksi, pripada nagrada v višini 12 % poprečnega čistega OD v gospodarstvu RS v preteklem obračunskem obdobju (tromesečju). Mentorju pripada ena nagrada za neomejeno število pripravnikov in praktikantov.

Nagrade učencem in študentom:

Učenci in študenti, ki po nalogu šole opravljajo v TOSAMI prakso, za svoje delo prejmejo za 176 delovnih ur nagrado v naslednjih višinah:

- učenci 1. in 2. letnik 20 %
 - učenci 3. in 4. letnik 30 %
 - študenti 1. in 2. letnik 60 %
 - študenti 3. in 4. letnik 80 %
- povprečnega OD na zaposlenega v gospodarstvu RS za preteklo obračunsko obdobje (tromesečje).

□ SM



ZANIMALO VAS JE

Prodaja gaze v metraži:

Da bi povečali prodajo gaze, nekatere izdelke iz gaze ter tetra blaga, smo za te artikle uvedli med prodajne pogoje dodaten količinski rabat, ki ga nekateri kupci tudi koristijo. V naši trgovini prodajamo tetra blago v metraži in gazo pakirano po 10 m ali pa blago II. vrste, pakirano po 1 kg.

Oblikovana je tudi cena za gazo v metraži, vendar pa se gaza v tej obliki ne prodaja, ker ni povpraševanja.

Socialno varstvo premeščenih in novosprejetih delavcev: Delavec, ki je z odločbo razporejen z enega delovnega mesta na drugo v isti organizacijski enoti in tega dela še ni opravljal in ne dosega normalnih delovnih re-

40 LET IGD TOSAMA

(Podatki so povzeti iz knjige Staneta Stražarja; NA POMOČ.)

Dobrih 120 let se lahko gasilstvo na Slovenskem pohvali s svojim delom in uspehi, od zidave domov, pa nabave orodja, opreme. Predvsem pa z dobro voljo in nesebičnostjo ter požrtvovalnostjo svojih članov in članic ter pionirjev. Veliko dobre volje in trdnosti je bilo potrebno, da ima danes gasilstvo vse tisto kar potrebuje za reševanje in gašenje premoženja.

Od teh 120 let se tudi IGD TOSAMA pridružuje prav letos s svojimi 40. leti aktivnega dela v gasilski organizaciji. Poglejmo v zgodovino in razvoj same tovarne ter gasilskega društva. Le to je ustanovil leta 1923 Franc Kocjančič. Že takrat je od vsega začetka naša proizvodnja predstavljala veliko nevarnost za požar. Z razvojem se je ta nevarnost še povečala. Po požaru, ki je bil v tkalnici 8. februarja 1932 je tovarnar Kocjančič posvetil večjo skrb požarni varnosti. Tako je med okupacijo leta 1942 dobil novo motorno brizgalno, cevi, plinske maske in dihalni aparat, kar je izboljšalo pogoje za gašenje in reševanje. S tem sta znala rokovati Ivan Štrukelj in Karel Juteršek.

Po osvoboditvi so morala vsa podjetja na zahtevo oddelka za notranje zadeve okraja Kamnik osnovati gasilsko enoto.

Med prvimi so v gasilski desetine delovali: Anton Zidarič, Ivan Kosirnik, Janez Pernuš, Milka Podlogar, Ciril Zarnik, Jurij Kosmatin, Ivan Cerar, Slavko Rosulnik, Alojz Judež, Viktor Gaberšek, Andrej Vehovec, Ivan Štrukelj in še več drugih.

Velik požar, ki je nastal v noči 30. decembra 1947, leta je uničil obrat konfekcije s streho stroje in sanitetni material. Vzrok je bil električni kuhalnik, katerega je delavka pozabila izklopiti, kar se je ob redukciji električne energije večkrat dogajalo. Požar so gasili gasilci iz Vira, Doba, Domžal ter poklicni gasilci iz Ljubljane. Po tem požaru se je požarna varnost v tovarni precej izboljšala.

Na prvem občnem zboru 15. novembra 1951 se je industrijska gasilska četa v Vati organizirala kot prostovoljno gasilsko društvo. Na njem so sprejeli pravila, izvolili nadzorni odbor. Zbora se je udeležilo 40 gasilcev:

25 članov in 15 članic, zastopniki uprave podjetja, okrajne gasilske zveze in oddelka za notranje zadeve. Za predsednika je bil izvoljen Anton Zidarič, za poveljnika Ivan Kosirnik, za namestnika poveljnika Janez Pernuš, za tajnico Milka Podlogar, za blagajnika Toni Blatnik, desetar je bil Ivan Juhant, orodjar pa Ivan Cerar.

Na prvi seji 25. novembra istega leta so ugotovili, da je Anton Zidarič že od leta 1945 poveljnik gasilske čete. To pa nam pove, da je že v tem času obstojala industrijsko gasilska četa.

V letu 1953 je bila zelo delovna ženska desetina, imela je 44 vaj. V tem letu so štirikrat nastopile skupaj s soslednjimi društvi. Tudi danes se lahko pohvalimo z žensko desetino saj dosega zelo lepe uspehe in nadaljujejo gasilsko tradicijo. V letu 1954 so gasilke iz Vate nastopile na vaji v Domžalah, Viru, Rači in drugod. Tekmovale so tudi na okrajnem tekmovanju v Ljubljani in se dobro uvrstile. Prav tako so bile tudi članske desetine mnogokrat zelo uspešne na raznih tekmovanjih in vajah. Zanimivo je, da so 14. oktobra 1956 leta praznovali 10-letnico obstoja industrijske gasilske čete z veliko gasilsko vajo na Viru in razvili svoj gasilski prapor. Prvi praporček je bila Olga Bevk.

Težko je opisati vse delo, ki so ga opravljali tako člani kot članice v društvu saj je bilo aktivnosti iz leta v leto več, to se lahko vidi tudi po priznanjih in pokalih v gasilski garaži in jedilnici.

Za 10. občni zbor, ki je bil 11. februarja 1961 so imeli gasilci veliko vajo, na kateri so sodelovale 4 domače desetine; 2 moški in 2 ženski. Za predsednika so izvolili Ivana Cerarja, za poveljnika pa Alojza Judeža.

Po lepih uspehih, ki jih je IGD TOSAMA dosegala v času svojega delovanja do leta 1977, so naenkrat nastale težave. Zaradi neurejenih razmer med poklicnimi gasilci in gasilskim društvom ni bilo skoraj nikakršne aktivnosti in operativne dejavnosti. Bolj uspešni so bili pri zadušitvi požarov od aprila do konca leta 1978. Bilo jih je osem, le te so gasilci in delavci pogasili sami, kar pet požarov je bilo v belilnici.

Ko se je v podjetje vrnil Franc Bizilj, obiskoval je namreč šolo za poklicne gasilce v Ljubljani, je prevzel vodstvo gasilske službe. Tudi razmere med društvom in gasilsko službo so se izboljšale. V letu 1979 je bilo 16 začetnih požarov, največ od teh jih je bilo v mikalnici kar osem. Prav to pa nam pove, da je največja nevarnost požarov tudi danes prav v mikalnici. Nemogoče je opisati vse začetne in manjše požare, ki so bili v našem podjetju.

Tudi danes se člani in članice IGD TOSAMA aktivno vključujejo v delo gasilske organizacije, tako na področju operativnih nalog kot tudi na preventivnem delu in raznih prireditvah.

Ob 40-letnici IGD TOSAME si želimo, da bi vso opremo in orodje čim manjkrat potrebovali in da ne bi našega podjetja nikdar obiskal rdeči petelin.

□ MARJAN D.



Ženska enota na tekmovanju leta 1973

SREČANJE UPOKOJENCEV

“Spet je leto naokoli in z njim naše težko pričakovano srečanje. Zato imam prijetno dolžnost, da vas pristrčno pozdravim, spoštovani upokoјenci in upokoјenke, posebno pa vas, ki ste letos pristopili v naše vrste. Posebno lep pozdrav pa velja vam, dragi predstavniki TOSAME, ki tudi v sedanjih težkih časih niste pozabili na nas – vaše upokoјence“, je v uvodu dejala predsednica odbora kluba upokoјencev TOSAMA, g. Ivanka OGOREVC.

V nekaj besedah je orisala aktivnost v preteklem obdobju, ki je obsegalo obisk bolnih upokoјencev, socialno pomoč, organizacijo izleta, pogrebne slovesnosti

Nekaj besed o statističnih podatkih kluba:

Na zadnji skupščini je klub upokoјencev TOSAME štel 373 članov; od lanskega do letošnjega srečanja se je število upokoјenih povečal za 43 članov. V tem času pa je umrlo 11 naših upokoјencev.

Tako šteje klub upokoјencev na dan srečanja 405 članov.

G. predsednica se je ob koncu poročanja pristrčno zahvalila vsem tistim iz podjetja, ki pripomorejo k organizaciji srečanja in dejala, da jim taki dnevi ostajajo v najlepšem spominu, posebno še ob misli, da so še vedno del kolektiva TOSAME.

Imenovali so novi odbor, ki ga sestavljajo:

- JANEZ BABNIK, predsednik odbora KU
- STANKA VIDMAR
- VIDA JUTERŠEK
- VENCELJ VODNIK
- IVAN VOLKAR
- IVANKA OGOREVC, namestnik predsednika



Letošnji »podmladek« - 43 novih upokoјencev

ITMA 91 – DRUGAČE

Prav neverjetno, da smo kljub težavam, ki so v našem okolju, uspeli dokaj številčno obiskati mednarodno razstavo tekstilnih strojev in opreme.

Dejal bi, da bi to moral biti tudi vzrok, kajti, po dežju pride sonce in tokrat moramo biti pripravljeni na nove korake v posodabljanju.

Motilo me tudi ni, da smo "devizno" dnevnic dobili celo v dinarjih in si sami kupovali DEM.

Stanovali smo po privatnih hišah in stanovanjih, kar je Hannoverčanom dodatni vir zaslužka. Doživeli smo neko posebno pozornost. Po eni strani radovednost, po drugi pa čudenje, kako smo sploh uspeli priti iz Jugoslavije.

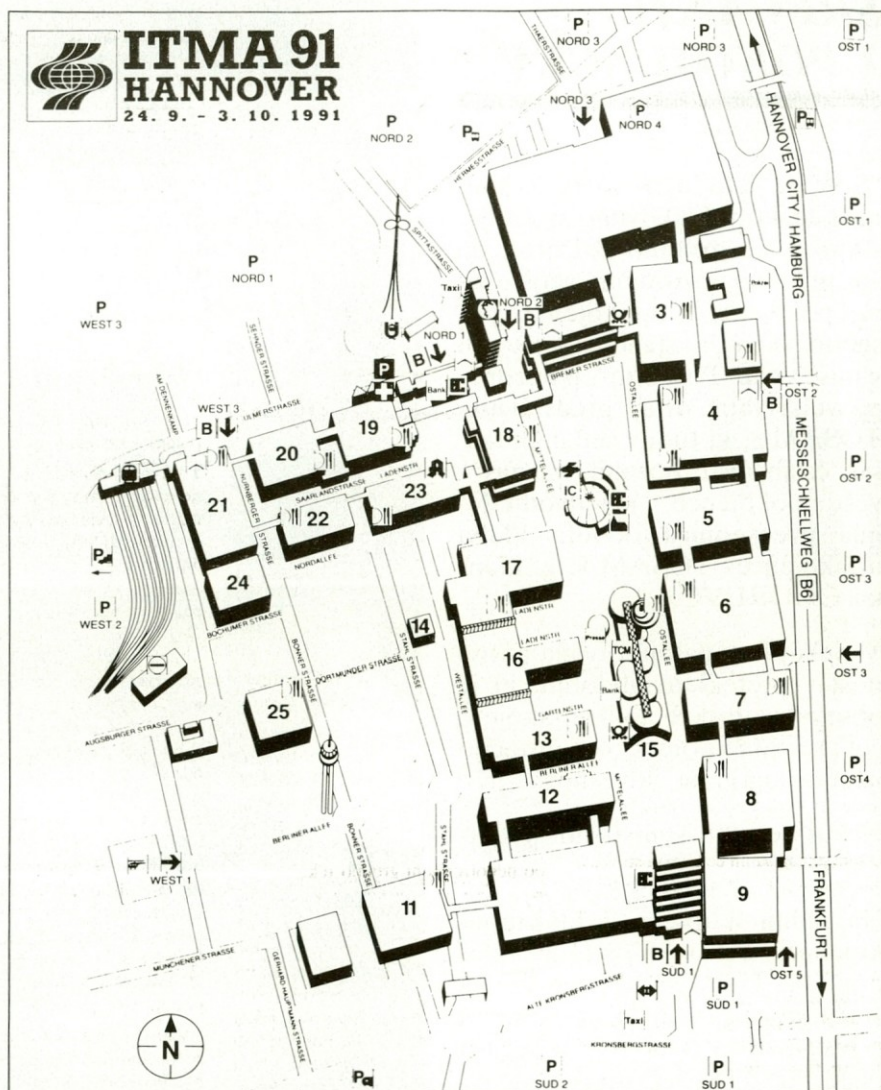
Poleteli smo s "slovenskega" letališča v Celovcu. V Hannoveru je veliki semafor kljub temu oznanjal prihod in odhod iz Ljubljane. Lepo, ne!?

**ITMA 91
HANNOVER**
24. 9. – 3. 10. 1991

DRCAR, MILAN

TOSAMA DOMZALE
YUGOSLAVIJA SLOVENIJA

D



Obiskovalci sejma smo dobili posebne priponke z imenom, firmo in državo. Složno smo poleg Jugoslavije pri-

pisovali še Slovenija. Naj se vidi, da pravzaprav nismo več Jugoslovani. Zato se je na enem od razstavnih prostorov razvil takšen dialog:

- Od kod ste?
- Iz Slovenije.
- Oprostite, ne govorimo Češko.

To pa tudi pove svoje.

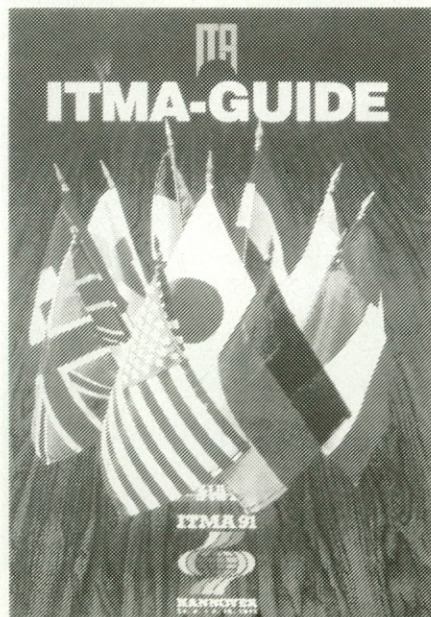
Evropa nas kljub vsemu še vedno ne pozna. Zato je še dodatna dobra okoliščina, da smo bili raztreseni skoraj po celotnem Hannoveru in po svojih močeh poskušali biti ambasadorji Slovenije in da je rešitev izključno v samostojni Sloveniji, ki naj jo Nemčija vendar že prizna. Ne čudijo se nam, kajti pravijo, da to, kar se dogaja na Hrvaškem je barbarsko, srednji vek na pragu 21. stoletja.

No, na ITMI smo srečali tudi slovensko zastavo. Razstavljala je Ljubljanska Utenzilija, skromno sicer, toda Slovenija je bila tam.

Če pa hočemo Slovenci v 21. stoletje, moramo stisniti vse od sebe in loviti korak s svetom.

Obisk sejmov je samo delček teh prizadevanj.

□ DRČAR MILAN



Uredniški odbor Tosame:
Vladka Berlec, Majda Štampihar,
Jože Podpeskar, dipl. ing.,
Nada Korošec, Danica Avbelj,
Marjana Lubinič, dipl. iur.,
glavni urednik.

Glasilo podjetja TOSAMA
Vir, Šaranovičeva 35.

Izhaja enkrat mesečno v 1400 izvodih.

Tisk: Papirkonfekcija Krško.



Rekreativni tek, ki se je pred nekaj leti pojavil (vsaj po mnenju nekaterih) kot modna muha je danes postal v razvitejšem svetu del vsakdanjega življenja.

Vedno več ljudi, ki imajo vedno bolj "sedeče" poklice, potrebuje gibanje kot enega izmed osnovnih elementov za preživetje. Čeprav so možnosti za rekreacijo izredno pestre (kolesarjenje, športi z žogo, veslanje, hoja in podobno), se marsikdo odloči prav za lahkotni tek v naravi.

O tem je napisanih cela vrsta strokovnih razprav, ki jih na tem mestu ne kaže razlagati. Naštetimo le nekaj osnovnih vzrokov zaradi katerih se toliko rekreativcev odloči prav za tek: med tekom "dela" celo telo; kljub temu, da so sorazmerno bolj obremenjene noge in predvsem sklepi (gležnji in kolena) je pri teku sorazmerno malo poškodb, še posebej v primerjavi z rekreativnimi igrami z žogo; intenzivnost vadbe lahko vsak tekač uravnava po lastnem okusu, je hitrejši ali nekoliko počasnejši, ni torej odvisen od drugih; s tem povezana je tudi izguba časa, ki je v primerjavi z nekaterimi drugimi rekreativnimi dejavnostmi, ob podobnem učinku (nadihanosti, razgibanosti, občutku notranjega zadovoljstva, utrujenosti) pri teku najmanjša; nenazadnje je pri današnji druginji nekaj vredno tudi to, da za tek ni potrebnega kupa drage opreme, čeprav brez nje – kakor bomo videli – ne gre.

Da se vam ne bi kot začetniku, ki se je odločil za ukvarjenje z rekreativnim tekom, primerile nekatere neprijetnosti, ki po začetnem navdušenju marsikoga razočarajo, tako da po nepotrebnem obupa, si oglejmo nekaj osnovnih nasvetov, do katerih so prišli med večletno vadbo izkušenejši tekači rekreativci.

● Jasnó je, da lahko tečejo le zdravi ljudje.

Najprej to pomeni, da morajo vsi tisti, ki imajo kakršne koli težave s srcem, z ožiljem ali z dihanjem najprej na posvet k zdravniku. To seveda velja tudi za tiste, ki imajo različne poško-

dovane sklepe, obrabljene hrustančne obloge in podobno. To, da ne boste tekli prehlajeni, ko imate vročino, ali ko se nasploh slabo počutite (bioritem) je menda jasno.

● Omenili smo, da je prednost teka tudi razmeroma nezahtevna oprema:

Nekaj pa je tekač, če se hoče dobro počutiti, kljub vsemu potrebuje. Osnovni so copati. Veliko rekreativnih tekačev teče v tistih, ki jih imajo pač doma, največ so to teniški ali kakšni drugi "športni copati". Pa si s tem po nepotrebnem grenijo tek.

Zanj so namreč tudi v naših trgovinah dobijo posebni teku namenjeni copati, ki so izredno lahki, mehki, udobni, imajo ustrezen nagib in so zračni; pri nas se dobijo predvsem dovolj kakovostni adidasovi copati iz serije TRX. V poletnih mesecih naj bodo tekači oblečeni v čim lažja, zračna in svetla oblačila (majice, kratke hlače, ki morajo imeti za močnejše dovolj dolge hlačnice, da ne prihaja, vsaj na začetku vadbe do nadležnih odrgnin med nogami). V teh hladnejših dneh pa za tek potrebujete udobno, toda ne preohlapno trenirko in za vlažne dni še anorak in morebiti ogrevalne hlače. Ne pomembni del opreme je tudi lahka kapa ali še boljše trak; po uri teka v hladnem vremenu zna biti mraz v čelo in ušesa še kako nadležen.

● O prehrani v športu so napisane številne knjige in vendar edine in "najboljše" prehrane, ki bi veljale za vsakega, ne poznamo:

Na splošno je zadeva jasna, hrana naj bo raznovrstna in ne pretežka. Sicer pa si bo vsak tekač prej ali slej našel svoj lasten način prehranjevanja pred začetkom vadbe. Nekaterim teknejo predvsem juhe, drugim jogurti okrepjeni z nekaterimi dodatki, tretji jedo vsega po malem. Kot nasvet pa lahko zapišemo: ne jejte dve do tri ure pred tekom.

Predvsem pa si pred tekom ne privoščite "za večjo moč" kaj sladkega, čokolade ali kaj podobnega. Sladkor namreč sproži določene procese v krvi in mišicah in posledica je prav nas-

protna, večje moči ni nikjer, postali boste izredno težki, mlahavi in z užitkom med tekom tistega dne ne bo nič. Seveda pa to, glede sladkega ne velja za po teku; okrepčajo pa se tudi tekači med dolgotrajnejšimi teki.

● O samih začetkih rekreativnega teka (še posebej za popolne "zaležane" začetnike) je cela vrsta programov, ki z bolj ali manj intenzivnim izmenjavanjem hoje in lahkotnega teka začno navajati novopečenega tekača na pospešeno dihanje, na višji utrip in mišične obremenitve:

Ena izmed možnosti pa je tudi takšna: od doma ali od avta – če se morate do (za začetek bolj ravninske) tekaške proge sprehajalne ali gozdne poti, pripeljati – začnite s sproščeno hojo.

Tej naj sledi lahkotno razgibavanje, ne začnite takoj s počepi, ampak si najprej razgibajte vratne mišice in tako navzdol vse do nog. Razgibavanju pa naj ponovno sledi zelo živahna hoja, ki pa po nekaj sto metrih že preide v lahkoten tek. Prvi poskusi bodo verjetno zelo skromni. Toda ne obupajte. Predvsem ne odnehajte že pri prvi "dihalni krizi". Ta, močnejša ali šibkejša (odvisno od poprejšnje ogretosti in pravilnega začetka teka) čaka vsakega tekača. Če takrat le primerno skrajšate korak, slednji že itak ne sme biti dolg, skrite roki v višino želodca in z njima nihate v pravem ritmu, se bo dihanje (včasih ga občutimo kot dušenje) postopoma samodejno umirilo in tekli boste lahko naprej. Sicer pa vam razdalje, ki naj bi jo pretekli, ne kaže predpisovati. Vsekakor se ravnajte po počutju, odvisna je tudi od vaše siceršnje fizične pripravljenosti, pa od teže in še od česa.

Vsekakor pa boste ob kolikor toliko redni vadbi tekli postopoma vedno dlje in več časa in zadovoljstvo bo po teku vedno večje. Ob tem le še nekaj o samem koncu teka. Ne ustavite se šele pred domačimi vrati. Tek naj v hojo preide že nekaj sto metrov prej, medtem se ponovno zlagoma razgibajte, otresajte okončine. Tako bodo vsaj prve dni in tedne po začetku vadbe, mišice naslednji dan ali dva po teku manj boleče.

● Razumljivo vprašanje, če že tečemo je: kolikokrat naj tečemo?

Idealno bi bilo, če bi (tako svetuje strokovna literatura) tekli vsak dan od dvajset minut do ene ure. Še vedno povsem dovolj pa je, če tečete trikrat na teden. Možno je pa so seveda številne vmesne kombinacije. Predvsem pa velja, da ljudje nismo delali po enem kopitu, zato nam tudi prija različno veliko teka. Eni lahko tečejo vsak dan, drugim je to preveč in dosežejo nasprotni učinek od željenega, namesto, da bi bili sproščeni, vitalnejši, so utrujeni in izčrpani. Vsak naj se torej opazuje in kmalu bo spoznal, koliko naj teče za dobro počutje. Vsekakor pa velja še opozorilni nasvet. Ko se začnete ukvarjati s tekom (tudi če to ni prepogosto, le da je redno) tega ritma ne prekinjajte. Hitro namreč postanemo leni, hitro najdemo izgovore,

da v ne najlepšem vremenu ostanemo doma in nas zaloti popoldanski dremež. In potem moramo čez čas s tekom ponovno začeti od začetka, s krizami dihanja, z bolečinami v preponi in mišicah in podobnimi začetniškimi nevšečnostmi, ki pa ob redni vadbi vedno minejo in jih vestni rekreativci sploh ne poznajo.

PRAVILNA TEHNIKA JOGGINGA

1. Ogrevanje:

izvajamo preproste vaje za razgibavanje, ki naj trajajo najmanj 5 minut.

2. Drža telesa:

drža glave je naravna, hrbet raven, ramenski sklop in tilnik sta sproščena, prav tako roke.

3. Stil teka:

težo prenašamo s pete na prste; čim večji je tempo, tem večja bo obremenitev sprednjega dela stopala.

Ne delajmo predolgih korakov!

Telo naj bo sproščeno, predvsem pazimo, da drža rok ne bo toga, kar je pogosto krivo za nateg mišic. Sproščene mišice so tudi bolj prekravljene in preskrbljene s kisikom, kar preprečuje prezgodnjo utrujenost.

4. Dihanje:

važen je predvsem izdih, izdihnemo skozi usta, da pridobimo prostor za dotok svežega zraka. Vdihnemo skozi nos, potegnemo zrak globoko v trebuh, trebušne mišice so sproščene.

5. Ohlajanje:

proti koncu treninga počasi zmanjšujemo tempo, dokler tek ne preide v hojo. Globoko dihamo in iztegnemo roke nad glavo, obstanemo in sprostimo glavo, roke in trup, da težko vise naprej, pri tem izdihavamo. Nato se počasi vzravnamo in istočasno vdihnemo. To vajo (v strokovnem žargonu se imenuje roll-up) ponavljamo, dokler se pulz ne normalizira in telesna temperatura ne pade.

Ohlajanje naj traja najmanj 5 minut.

Jubilanti

V mesecu avgustu in septembru
so svoj delovni jubilej slavili:

10 LET

Ani Jenič
Marija Brodar
Dragica Burja
Majda Cerar
Joži Gabrič
Stanko Grčar
Janez Kos
Dragica Klemenc
Urška Merela
Lidija Miš
Elizabeta Novak
Marinka Rode
Lidija Šlibar

20 LET

Ani Hribar
Draga Kordež
Ema Keršič
Mojca Hafner
Dragica Kurnik
Monika Miklič
Vera Narobe

30 LET

Ana Kovačič
Anton Požar
Marija Presekar
Antonija Gorjup
Andrej Pavlič
Tinca Peterka
Irena Urbanija
Marija Urbanija

ČESTITAMO!



Prva obletnica naše trgovine. Dekleta so sama pripravila majhno slavlje. Naj pripomnimo le-to, da nam Zvonka, Ivanka in Vesna v novih »uniformah« niso v sramoto.

MALI OGLASI

Otroško posteljo z jogijem prodam za 1.000.00 SLT. Int.: 215

Ugodno prodam surf. Int.: 224

ZAHVALE

Vesela sem ob spoznanju, da v nesreči nismo ostale same. Tako se VAM najtopleje zahvaljujemo za VAŠO denarno pomoč, namenjeno za odpravo škode, ki je nastala ob ujmi, dne 25. 07. 1991.

Celotnemu kolektivu pa želimo v nadaljnjem poslovanju še veliko uspehov in še enkrat hvala!

TONČKA TEKAVC s hčerkama

Ob mojem odhodu v pokoj se zahvaljujem vsem sodelavkam in sodelavcem iz oddelka mikalnice za dragoce in nepozabno darilo. Zahvaljujem se tudi vodstvu podjetja za knjižno darilo.

Vsem skupaj pa želim veliko delovnih uspehov in osebne sreče.

IVANKA PIRNAT

Iskreno se zahvaljujem sindikatu TOSAME za obiske, cvetje in denar.

HRIBAR JOŽI

Društvu upokojencev TOSAME se najlepše zahvaljujem za obisk in darilo.

Še enkrat hvala!

URANKAR REGINA

Klubu upokojencev TOSAME se zahvaljujem za denarno pomoč.

TONČKA LANČAJ

Ob prezgodnji smrti našega dragega moža in očeta TONETA KAVKA se iskreno zahvaljujemo za podarjeno cvetje, vsem njegovim sodelavcem za izrečena sožalja ter številno spremstvo na njegovi zadnji poti.

Posebno hvala g. Štefanu Rozmanu za iskrene poslovilne besede ob odprtem grobu, prav tako pevcem Okteta Tosama za čutno izbrane in zapete pesmi.

Hvala vam vsem!

Žena s sinovi

NAGRADE

1. nagrada: SAŠO GRUJIČ, tkalnica širokih tkanin
2. nagrada: SILVA SLAPAR, SON
3. nagrada: Marija Bizjak, sanitetna konfekcija

ČESTITAMO!

O K T O B E R, MESEC POŽARNE VARNOSTI !