

zima 2014/2015

# alca kvart

Interni časopis Alca Zagreb d.o.o. kvartalno izdanje broj 2





Interni časopis  
Alca Zagreb d.o.o.  
broj 2 - zima 2014/2015

## Nakladnik

Alca Zagreb d.o.o.  
Koledovčina 2  
10000 Zagreb  
www.alca.hr  
matični broj: 3573303  
oib: 58353015102

## Ured i prodaja

tel: +385 (1) 2481 111  
fax: +385 (1) 2404 766

## Logistika

tel: +385 (1) 2900 400  
fax: +385 (1) 2900 460

## Uredništvo

urednistvo@alca.hr

## Grafički urednik

Alan Čaplar

## Grafička priprema i tisak

Urednik d.o.o., Zagreb

## Naslovnica

Lampioni u Zagrebu  
Foto: Mirsad Mehulić

Časopis izlazi kvartalno i  
distribuiru se besplatno.

Stavovi i mišljenja izneseni  
u časopisu nisu nužno stavovi i  
mišljenja nakladnika i uredništva.

# Sadržaj

## 3 Uvodna riječ

## 4 Infokvart

Logistika

## 5 Alca aktualnosti

NESTLE – „Savez za mlade”,  
VAU Park, Projekt Pink Ribbon  
projekt  
HARIBO – „Za školu se spremi,  
s Haribom veselo kreni”  
RECKITT BENCKISER – „Naša  
vizija je svijet u kojem su ljudi  
zdraviji i žive bolje”  
PALOMA Kako udružiti tradi-  
ciju sa inovacijom?  
Zig-Zag, ALCA, MEDVEŠČAK!  
Intervju s doktorom Mladenom  
Dudukovićem



## 18 Tajna uspjeha

Kako biti produktivniji na poslu  
u samo sedam koraka?  
ATOM - sustav upravljanja

## 21 HR kvart

Alca akademija, projekt za  
razvoj i edukaciju zaposlenika



## 17 IT kvart

Uloga IT odjela kao  
informatičke podrške

## 22 Zeleni kvart

Zaštita na radu, Voda

## 29 Praktični savjeti

Generalka - u rat protiv  
skrivenog nereda i prljavštine

## 24 Alca od srca

Odjel za proizvodnju u suradnji  
s Centrom za inkluzivne  
aktivnosti  
Božićna čarolija u domu Sv.  
Josip  
Alca od srca i do Gunje



## 30 Kvart događanja

Paloma promocija, toaletni  
papir Football  
Zvečevo – Alca, slatki trenutci  
druženja zabilježeni u Požegi

## 32 Uredske vježbe

Vježba za jačanje trbušnih  
mišića i mišića fleksora kukova

## 32 Alca specijal

Jubilarci, ponos Alce

## 33 Prijedlog za vikend

U korak s Božićem po Zagrebu  
Prijedlog izleta: čarolija u Čazmi

## 36 Pozitivne misli



*Dragi naši,*

*S krajem godine, kako je i obećano, došli smo do ponosnog drugog izdanja Alca kvart časopisa!*

*Nadamo se da vas je prvijenac dovoljno rashladio u one ljetne dane te da će vas ovaj zimski broj sada ugrijati. Na početku, uplovite s nama u priču o logistici kroz rubriku info kvart. Saznajte koliko bi Alca kolonu stvorila da svu tu silnu robu skine s polica i ukrca u kamione! Nadalje, otkrijte što smo ostvarili unatrag nekoliko mjeseci s partnerima Nestle žitarice, Nestle Purina i Haribo. Kako zagrebačkim medvjedima stoje ružičasti dresovi na ledu?! ☺*

*Ako vas pak uhvati blagdanska depresija, a svakodnevni poslovi već čekaju, zadržite se malo duže kod naslova »Kako biti produktivniji na poslu u samo sedam korak«. Naš odjel ljudskih potencijala u HR kvartu ukratko će vam pojasniti cilj novog projekta Alca akademije. Da nam budete još boljeg informatičkog znanja, pobrinuo se naš IT odjel s nekoliko zgodnih savjeta. Pažnju smo posvetili i ljudima iz odjela o kojem se baš previše ne priča, a drže nam leđa kao Supermen kad mu se najmanje nadaš - ekipa iz Zaštite na radu.*

*»Kad vode imamo uvijek i u izobilju, ne razmišljamo o njezinoj vrijednosti i važnosti. Voda za većinu ljudi jednostavno izvire iz - slavine. Rijetko razmišljamo o putu koji je voda iz zraka i tla morala prijeći do nas.« - O buđenju svijesti i važnosti Vode za nas, pročitajte detaljniju u Zelenom kvartu. Kako ne bi zanemarili velika srca koja kucaju u Alci, s ponosom vam donosimo priču iz Gunje, doma Sv. Josip te našeg odjela proizvodnje iz Sv. Helene koji su prigrlili »Veliku petorku« kao dio svog tima!*

*Prošecite s nama kroz promocije i druženja pa sve do blagdanskih događanja koja su krasila ovaj Božić u Zagrebu, doduše s visokim temperaturama, ali ipak dovoljno svečanog raspoloženja da se osjeti onaj fulirski duh. Kako Alca kvart brine i misli na vas, nakon bogatih blagdanskih stolova, pobrinuli smo se da ne zaboravite na onu- u zdravom tijelu, zdrav duh! ☺.*

*I na kraju, po prvi puta imamo priliku javno čestitati našim jubilarcima koji su sve ove godine stajali vjerno rame uz rame uz Alcu i branili njene boje.*

*Vaši vjerni urednici,*

*Davorka Orač, Ivona Zaninović i Goran Crnković*





# Logistika

Piše: Goran Vukelić

Logistika je jedan od profitnih sektora Alca Zagreb d.o.o. Logističke aktivnosti su u potpunosti prilagođene prodajnim aktivnostima, a Alcin fokus je pružati visokokvalitetne usluge logistike za distribuciju proizvoda u prodaji i maloprodaji.

O d ukupnog opsega logističkih usluga, 25% se odnosi na logističku uslugu prodaje, dok se preostalih 75% logističkih usluga koristi za naše partnere kao eksterna logistička usluga. Na taj način Alca uvijek unaprijed može prepoznati zahtjeve moderne prodaje, te unaprijed odgovoriti na potrebe naših logističkih partnera.

Organizacijske jedinice sektora logistike su transport, logistički centar Pleternica, logistički centar Kukuzovac, logistički centar Sveta Helena s pripadajućim skladištima na Žitnjaku i Radničkoj cesti, zatim odjel podrške logistike tj. administracija, carinski odjel, tehničke službe, te odjel upravljanja projektima i upravljanja kvalitetom.

Unutar logističkih centara, sukladno opskrbnom lancu, tijek robe je kroz prijem robe, skladištenje, komisioniranje tj. slaganje naloga, zatim odjel izlaza ili otpreme robe, odjel povrata, te odjel proizvodnje na kojem se odrađuje deklariranje proizvoda ili pakiranja promotivnih paketa.

Zbog svog radno intenzivnog karaktera, sektor logistike je najbroj-

niji sektor u Alci, te se broj zaposlenih kreće oko 550, a tijekom sezone se penje i do 600 zaposlenih.

Alca Zagreb kontinuirano provodi svoju viziju izgradnje najboljeg pružatelja logističkih usluga na tržištu koju temeljimo na istinskom poznavanju organizacijske strukture nabave i prodaje. U posljednjih šest godina Alca je investirala više od 30 milijuna eura u izgradnju vlastitih skladišnih i transportnih resursa, što je čini jednim od većih domaćih inve-

stitora. Ono što je bitno naglasiti da su svi objekti izgrađeni na do tada nerazvijenom području što je potaknulo i druge investitore za dolazak u iste krajeve, a zaposlen je i veliki broj ljudi iz okolnih mjesta.

Već se pri izgradnji objekata velika pažnja pridavala energentskoj učinkovitosti, a objekti su izgrađeni u skladu s unaprijed osmišljenim poslovnim procesima. Naši sadašnji skladišni kapaciteti iznose 77.000 paletnih mjesta što nas svrstava





u jednog od vodećih logističara u regiji.

Najveći kapacitet naravno ima logistički centar u Sv.Heleni, koji je jedan od najmodernijih logističkih centara u regiji s ukupnom površinom od preko 34.000 m<sup>2</sup> na kojoj se smjestilo više od 50.000 paletnih mjesta. Gotovo petina skladišta je temperaturno kondicionirana, a još

istu uslugu pruža za četiri multinacionalne kompanije, a obzirom na interes postoje naznake da će se broj partnera povećavati. Ponosni smo da su iste multinacionalne kompanije odabrale Alcu kao partnera, te je tim potezom Hrvatska stvarno postala logističko središte za cijelu regiju. Smještaj centralnih skladišta često rezultira u velikom broju poslov-

Kako bi se dobila bolja predodžba skladišnih kapaciteta Alce Zagreb i o kojem volumenu robe se radi, kada bi se sve palete iz skladišta utovarile na šlepere i šlepere postavili jedan iza drugoga, kolona bi bila dugačka 50-tak kilometara.



jedna petina je za ADR robu. Kako bi se dobila bolja predodžba skladišnih kapaciteta Alce Zagreb i o kojem volumenu robe se radi, kada bi se sve palete iz skladišta utovarile na šlepere i šlepere postavili jedan iza drugoga, kolona bi bila dugačka 50-tak kilometara. Praćenjem razvoja centralnog regionalnog logističkog centra u Sv.Heleni, također su završeni novi logistički centri u Kukuzovcu (Sinj) i Pleternici.

Logistički centar Kukuzovac koji je u potpunoj funkciji od travnja 2011.godine, smješten je na povoljnoj lokaciji blizu Sinja. Primarna namjena centra je distribucija robe na području Dalmacije i otočja, s unaprijeđenim terminima isporuka i kvalitete usluge.

Logistički centar Pleternica koji je također u funkciji od siječnja 2011., smješten je na povoljnoj prometnoj lokaciji za distribuciju diljem istočne Hrvatske, te kao regionalni cross docking centar za regionalnu distribuciju za jugoistočni dio Europe.

Alca Zagreb je jedan od pionira centralnog skladištenja za regiju, te

nih operacija koje su povezane uz centralno skladište, što poboljšava gospodarstvo cijele regije, a indirektno i države.

Kroz vlastiti vozni park Alca Zagreb je jedan od vodećih pružatelja usluga na području mikrodistribucije, gdje se kroz godinu proizvodi dostavljaju na više od 12.000 različitih dostavnih mjesta, pri čemu se izuzetna pažnja posvećuje točnosti i kvaliteti isporuke. Vozni park Alce Zagreb trenutno obuhvaća više od 100 dostavnih vozila.

Vozila su različitih veličina, nosivosti, za različite namjene, s ciljem optimizacije transportnih ruta i dolazaka na razne tipove dostavnih mjesta na koja se dostavlja roba, od velikih centralnih skladišta i supermarketa pa sve do malih kioska, kafića i kvartovskih dućana.

Jedan od najbrojnijih odjela u logistici je odjel proizvodnje, gdje radi oko 100 zaposlenika. To je vrlo bitan odjel jer se kroz deklariranje i pakiranje proizvodi prilagođavaju zakonskim i tržišnim pravilima raznih država. Kako bi se kvalitetno



ostvarila prodajna usluga na tržištu izrazito je bitno brzo realizirati prilagodbu proizvoda raznim promotivnim akcijama ili izvršiti deklariranje za svako od pojedinih tržišta na koje se roba isporučuje.

Sektor logistike jedan je od sektora koji je najbrže rastao unutar Alce, a pokazalo se da se vrlo brzo prilagodio svim zahtjevima. To je i prepoznato od svih naših partnera, te su naši pokazatelji kvalitete i točnosti isporuke uvijek u zelenom području.



# Nestlé »Savez za mlade« (»Alliance for YOUNth«) u Hrvatskoj

Nestlé je krajem 2013. godine pokrenuo »Inicijativu za zapošljavanje mladih« (Nestlé needs YOUNth), kojom se obvezao da će do 2016. godine u Europi otvoriti 20.000 radnih mjesta za osobe mlade od 30 godina. Potaknuta uspjehom Inicijative, kompanija Nestlé dala joj je dodatnu dimenziju tako što je sa svojim partnerima pokrenula »Savez za mlade«, koji će stvoriti čak 100.000 novih radnih mjesta i pozicija za praksu mladih diljem Europe.

Koliko su važni projekti i inicijative poput »Saveza za mlade« pokazuju najnoviji podaci Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, prema kojima u ukupnoj strukturi nezaposlenih osoba mladi u dobi između 15 i 24 godine čine 16,6 posto odnosno nešto manje od petine, a oni između 25 i 34 godine čak 23,7 posto, dakle gotovo četvrtinu.

Od početka 2014. godine do sada u Europi je u Inicijativu za zapošljavanje mladih »Nestlé needs YOUNth« uključeno više od 4.000 osoba, od kojih je 1.500 dobilo stalan posao, dodatnih 1.500 postali su pripravnici ili su upisani u programe obuke, a više od 1.100 njih dobilo je privremene ugovore u kompaniji Nestlé.

Kompanija Nestlé Adriatic u Hrvatskoj je u inicijativu »Savez za mlade« uključila pet velikih kompanija - riječ je o kompanijama **Alca Zagreb**, **ALD**, **Nielsen**, **Adecco** i **Ernst & Young** koje će do kraja ove godine definirati opseg svojih aktivnosti u smislu zapošljavanja mladih, a sve u skladu s vlastitim mogućnostima i kapacitetima.

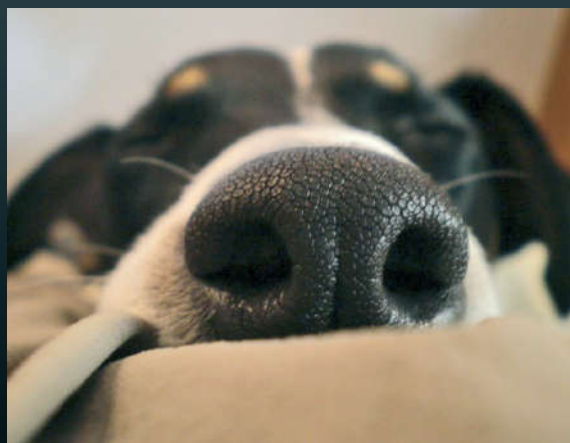


## Vau park Nestlé



Nestlé Purina i Pet centar predstavili su projekt »VAU Park«, u sklopu kojeg su u suradnji s Gradom Zagrebom, opremili najveći park za pse u Zagrebu. Za izgradnju parka je osigurana zelena površina na Ravnicama od 1.970 m<sup>2</sup>, a koja je ranije prostornim planom uređenja Grada predviđena za izgradnju parka za pse.

Otvorenje »VAU Parka« upriličeno je 6. listopada 2014. od kada će se na tom posebno uređenom, opremljenom i ogradenom prostoru psi slobodno kretati i zabavljati na postavljenim spravama, a da pritom ne ometaju prolaznike.





alcaaktualnosti

# Nestlé i poznati u borbi protiv raka, *Pink Ribbon*



Povodom europskog Dana zdravih dojki i mjeseca borbe protiv raka dojke, 15. listopada u hotelu Westin, održan je humanitarni događaj Fitness Pink Ribbon night.

Nestlé žitarice za tu su priliku osigurale posebno Pink Ribbon pakiranje Fitness žitarica čijom kupnjom se donira jedna kuna udruzi Europa Donna Hrvatska, koja radi na podizanju javne svijesti o problemu raka dojke, promiče opću edukaciju, rano otkivanje, optimalno liječenje, rehabilitaciju, palijativnu skrb i istraživanje bolesti.

Naoružani pozitivnim stavom i vođeni plemenitim ciljem okupljeni uzvanici objavili su »rat« protiv raka dojke. Događaj su podržali mnogobrojni gosti i poznata imena javnog života.





Healthier  
Happier  
Stronger



# Reckitt Benckiser



*»Naša vizija je svijet u kojem su ljudi zdraviji i žive bolje. Naš cilj je napraviti razliku dajući ljudima inovativna rješenja za zdraviji život i sretnije domove. To znači da konstantno stvaramo i ulažemo u inovacije jer želimo voditi igru i izgrađivati nove kategorije.«*

## Upoznajmo Reckitt Benckiser

**U** današnjem poduzetništvu brzog tempa i čestih promjena, iznenađujuće je da povijest kompanije RB obuhvaća 150 godina stvaranja inovacija za potrošače diljem svijeta.

Sa njemačkim i britanskim naslijeđem te Reckitt Benckiser-ovom predanošću u proizvodnji vrhunskih, kvalitetnih i pouzdanih lijekova, medicinskih uređaja, higijenskih te drugih kućanskih proizvoda, oblikovali su svoju povijest snažnim financijskim rezultatima u kombinaciji s društvenom odgovornošću. Benckiser razvija i prodaje proizvode poznatih robnih marki u zdravstvenim, higijenskim i kućanskim sektorima. Kompanija prodaje široki asortiman proizvoda kroz više od 60 operativnih kompanija u gotovo 200 zemalja.

## Kratki vremenski preglednik stvaranja Reckitt Benckiser kompanije

- 1823., Johann A. Benckiser osniva kompaniju Benckiser sa glavnom djelatnošću industrijskih kemikalija
- 1840., Issac Reckitt kupuje škrobni mlin, te postaje poznat po škrobu
- 1953., Reckitt & Sons lansira Finish na tržište Amerike u kategoriji automaskog pranja posuđa
- 1972., Benckiser lansira Vanish, odstranjivač mrlja
- 1983., Benckiser lansira Nurofen kao prvi OTC (over-the-counter) proizvod: prvi novi OTC analgetik od 1950. godine!
- 2005., Reckitt & Colman i Benckiser, udružuju se u novu kompaniju RB- svjetski broj 1 kompaniju u sredstvima za čišćenje kućanstva
- 2007., lansiran Air Wick Freshmatic, stvorio novi segment u kategoriji osvježivača
- 2008., Vanish postaje svjetski broj 1! Od svog lasiranja u V. Britaniji 1999. postaje tržišni lider sa 75% udjela u 57 zemalja
- 2011., RB završava akviziciju SSL International i dodaje Durex i Scholl u svoju listu top brandova





Poslovanje  
je podijeljeno  
na tri velike  
kategorije:



**HEALTH**

Good health is the key to happiness.



**HYGIENE**

Hygiene is the foundation of healthy living.



**HOME**

Home is the centre of family life.



## Noviteti 2015. u kategoriji Hygiene

U skladu sa Reckitt Benckieser vizijom radi velikog broja potrošača koji žele savršeno očistiti dom u svim prostorijama u kategoriji Hygiene, Cillit Bang će od siječnja 2015. proširiti postojeću paletu proizvoda u kategoriji čišćenja i osvježivača wc školjki i kupaonica sa tri vrse mirisa (Pine, Citrus, Marine).



# Kako udružiti TRADICIJU s INOVACIJOM?



**T**radicionalno, Paloma je sinonim za kvalitetu u segmentu toaletnog papira i rupčica. 150 godina duga tradicija oduvijek se vodila misijom ka novim i inovativnim proizvodima.

„U Palomi smo uz redizajn marke u osmom mjesecu 2014.g. na tržište uveli novu liniju proizvoda u segmentu osobne higijene. Razvili smo novi toaletni papir i papirnate rupčice Paloma Sensitive Care, koji se odlikuju izuzetnom meko-

ćom, upijajućom snagom i pouzdanošću. Odlično iskustvo potrošača postignuto je mirisnim losionima ljekovitog bilja koji se u tankom sloju nanose na gornji sloj papira prilikom proizvodnog procesa. Razvoj novih proizvoda rezultat je opsežnih istraživanja ponašanja potrošača, aktivnog angažmana s dobavljačima i svih sektora unutar kompanije, koji su bili uključeni u razvojni proces od samih početaka.







Redizajn kompletnog asortimana toaletnog papira i rupčica, komunikacijska kampanja kao i sve dodatne aktivnosti koje smo dogovarali s našim partnerom Alcom Zagreb, donijela nam je rezultate kroz povećanje tržišnog udjela u kategoriji toaletnog papira za dva postotna boda. Cijeloj ekipi Alce Zagreb zahvala na podršci i čestitke za uspješno uvođenje novog Palominog asortimana:“ – Aleksandra Muster, voditeljica Odjela marketinga u Palomi d.d..



**paloma**  
sensitive  
care

Brižna njega  
vaše kože.

**Nova generacija toaletnih papira i maramica Paloma Sensitive Care.**

Mekoća specijalno odabranih 100% kvalitetnih celuloznih vlakana i blagotvornost ekstrakata koji njeguju. Dokaz visoke kvalitete proizvoda Paloma Sensitive Care je certifikat Dermatološki testirano.





# Za školu se spremi, s Haribom veselo kreni!

**H**aribo zlatni medo prošle je godine po prvi put sa svojim timom priuštio mališanima sudjelovanje u nagradnoj igri »Za školu se spremi, s Haribom veselo kreni«.

Riječ je o nacionalnoj promociji robne marke kroz sms nagradnu igru s glavnim dobitkom obiteljskog putovanja u Gardaland.

Hans Riegel osnivač Haribo gumenih bombona ime je složio od početnih slova svog imena i prezimena te imena grada u kojem je njegova obitelj živjela – Bonna.

Tvrtka Haribo, poznata prije svega po proizvodnji gumenih bombona u obliku malih, šarenih medvjedića, danas svoje pogone ima na 15 mjesta diljem Europe. Zapošljavaju oko 6.000 radnika, a godišnja zarada iznosi oko dvije milijarde eura.

Izvor: Deutsche Welle

**HARIBO**

ZA ŠKOLU SE SPREMI  
S HARIBOM VESELO KRENI!

**OSVOJI**  
PUTOVANJE U **GARDALAND** ZA 4 OSOBE  
**5X BIKIKL** **5X TABLET**  
I JOŠ **70** NAGRADA!

Sudjeluj u nagradnoj igri od **15.08.** do **30.09.2014.**  
Kupi **400g HARIBO bombona** na jednom računu  
i pošalji SMS poruku sadržaja:  
**HARIBO, broj računa, ime i prezime, adresa**  
na broj **60221 (2.40 kn/SMS)**.

\* Možeš kupiti 2 vrećice od 200g ili bilo koju drugu kombinaciju od minimalno 400g  
\*\* Čuvaj račun do kraja nagradne igre

Organizator SMS igre: Riegel Meck & Co. GmbH  
Više informacija na [www.haribomeck.com](http://www.haribomeck.com) ili na 00777-3035

**HARIBO VESELI SVE, VELIKE I MALENE**





# ZIG-ZAG, ALCA, MEDVEŠČAK!

»KHL Medveščak Zagreb osnovan je 1961. godine. U tadašnje vrijeme dom, danas popularno zvanih zagrebačkih Medvjeda, bilo je otvoreno klizalište Šalata, a u Ledenu dvoranu Doma sportova preselili su 1972. nakon što je nova dvorana izgrađena.«

KHL Medveščak i Alca Zagreb imaju već niz godina aktivnu suradnju kroz sponzorstvo i sudjelovanje u humanitarnim akcijama.

## »Veliko srce zagrebačkih Medvjeda«

Godine 2010. zahvaljujući svom društveno-odgovornom i humanitarnom djelovanju Medveščak postaje službeni sportski partner svjetske organizacije UNICEF (Fond Ujedinjenih naroda za djecu). Zagrebački Medvjedi postaju tako jedini hokejski klub na svijetu koji nosi ovu titulu u društvu najvećih sportskih kolektiva poput nogometnih klubova Manchester Uniteda, Barcelone i Bocca Juniorsa. Ujedno, kapetan KHL Medveščak Zagreb, Andrew Murray postaje sportski glasnogovornik UNICEF-ove kampanje "Stop nasilju među djecom". U proljeće 2013. klub osniva i svoju Humanitarnu Zakladu KHL Medveščak Zagreb s ciljem stipendiranja mladih sportaša-studenata u narednim godinama.

Kroz svoje aktivnosti klub je u suradnji s navijačima podržao i brojne humanitarne akcije i organizacije poput Hrvatske lige za borbu protiv raka, Udruge žena oboljelih i liječenih od raka dojke »Sve za nju«, Anti AIDS kampanje, PETA Hrvatska, Humanitarne zaklade HRVATSKA BEZ MINA, ROTARY kluba Zagreb, Hrvatske udruge za školovanje pasa vodiča i brojne druge.

Vjerojatno pratite Medvjede od njihova procvata u EBEL ligi pa evo i malo statistike: 2009/2010: polufinale, 2010/2011: četvrtfinale, 2011./2012: polufinale, 2012./2013: četvrtfinale. I naravno od prošle sezone Medvjedi su ušli u KHL (Kontinentalna hokejska liga) ligu gdje su bili pravo osveženje i iznenađenje s obzirom da su ušli u konferencijsko četvrtfinale. Svakako podržimo Medvjede u ovoj i budućim sezonama uz male ekrane i svojim glasnim navijanjem na utakmicama.

Izvor: [www.medvescak.com](http://www.medvescak.com)



"SVE ZA NJU"





# KHL Medveščak u akciji »Sve za nju«



## Intervju s dr. Mladenom Dudukovićem, članom medicinskog tima kluba Medveščak

Piše: Davorka Orač

Velikom humanitarnom on-line aukcijom ružičastih dresova hokejaša zagrebačkog KHL MEDVEŠČAK završena je sportsko-edukativna kampanja zagrebačkih Medvjeda i Podravke u kojoj je zahvaljujući navijačima i navijačicama Medveščaka prikupljeno 89.193 kuna donacija za Udrugu »SVE ZA NJU!« Medveščak i Podravka ovom su kampanjom prije svega željeli ukazati kako briga za vlastito zdravlje i podrška teško oboljelima ne počinju i ne završavaju s (ružičastim) listopadom već su potrebni svih 365 dana u godini.



**A**lca Zagreb prepoznala je potrebu da se uključi i aktivno sudjeluje u humanitarnoj akciji »Sve za nju«. Gotovo polovica zaposlenika u Alci je ženska populacija i to je bio dodatni motiv da se vlasnik Alce Zagreb gospodin Michael Markota uključi donacijom u humanitarnu aukciju ružičastih dresova »Sve za nju« koja se održala 14. studenog 2014.

Budući da je doktor Duduković ambasador ovakvih humanitarnih akcija u ovom broju odlučili smo porazgovarati s njim.

Opisuju ga da zrači nekom posebnom pozitivnom energijom, ovaj Zagrepčanin koji broji tek 35 godina iza sebe ima već poveliko iskustvo kao specijalist u području plastično-rekonstrukcijske i estetske kirurgije. Ono

što doktora Dudukovića razlikuje od drugih je njegov pristup prema pacijentima te entuzijazam i angažman u više humanitarnih akcija gdje aktivno podiže svijest o prisutnosti raka dojke te ukazuje na važnost preventivnih pregleda kojima se omogućuje rano otkrivanje raka dojke. U razgovoru s doktorom Dudukovićem doznajemo:

**Možete li nam predstaviti vaše zvanje?**  
Plastični sam kirurg, zaposlen na Zavodu za plastičnu i rekonstrukcijsku kirurgiju kliničkog bolničkog centra Zagreb »Rebro«. Medicinski fakultet završio sam 2003. godine, a nakon obaveznog staža i polaganja državnog stručnog ispita, specijalizirao sam opću i plastičnu kirurgiju. Na Zavodu za plastičnu kirurgiju, najviše se bavim

kirurškim liječenjem bolesti dojke te rekonstrukcijom dojke. Osim toga, bavim se i estetskom kirurgijom lica, dojke i cijelog tijela koju radim privatno, a u svibnju ove godine obranio sam i doktorat iz područja estetske kirurgije trbuha te stekao titulu doktora znanosti. Edukaciju iz navedenih područja stekao sam većim dijelom na zagrebačkom KBC-u, ali i izvan granica Hrvatske, u ponajboljim europskim i američkim rekonstrukcijskim i estetskim centrima. Također sam aktivno sudjelovao na velikom broju domaćih i inozemnih stručnih skupova i radionica.

**Kako je došlo do suradnje s Medveščakom?**

Dok sam bio dječak otac me vodio na utakmice Medveščaka u vremenima



njegove ranije popularnosti i ta ljubav prema hokeju ostala je do danas. To me dodatno motiviralo da svoje vrijeme i znanje poklonim Medveščakovom medicinskom timu. Na taj način ostvario mi se san da sudjelujem u priči koju sam volio još kao dijete. I dan danas, kada mi dopusti vrijeme, pomažem Medveščakovom timu na volonterskoj razini i jako sam ponosan na to.

### Možete li nam reći nešto o Medveščakovoj humanitarnoj akciji »Ružičasti listopad«?

Medveščak je od samih početaka aktivan u humanitarnim, društveno odgovornim i edukativnim projektima koje provodi sa svojim navijačima i partnerima, a jedna od takvih akcija jest i Ružičasti listopad. Akcija je pokrenuta prije nekoliko godina i to vrlo slučajno kada je nogometašima ponuđeno da na svoje kopačke stave ružičaste vezice u znak podrške ženama oboljelima od raka dojke, a s ciljem promicanja svijesti o brizi za vlastito zdravlje i prevenciji teških bolesti. Iako karakteristično za nogomet, Medveščak je kao hokej klub, shvatio važnost ove akcije i odlučio je podržati tako da su igrači na svoje klizaljke stavili



ružičaste vezice. Nakon vezica prošle sezone uslijedila je kampanja u kojoj je Medveščak na mjesec dana »oslobodio« reklamni prostor na svome dresu, u dogovoru sa sponzorima, i na mjesto logotipa sponzora ušio je ružičastu vrpču, simbol mjeseca listopada i borbe protiv raka dojke. Ove godine, zahvaljujući Podravci kao klupskom partneru, ali i razumijevanju lige, Medveščak je boju svog dresa - iz tradicionalno plave, promi-

jenio po prvi puta u svojoj povijesti u ružičastu. Ovo je ujedno i prvi puta u Hrvatskom i regionalnom sportu da klub mijenja boju zbog humanitarne akcije. Međutim, zanimljivost ovogodišnje kampanje jest da je Medveščak u ružičastim dresovima namjerno odigrao utakmicu izvan listopada i to 2.11. Naime, u klubu smo željeli skrenuti pažnju naših navijača, ali i javnosti kako briga za vlastito zdravlje kao i podrška oboljelima od teških bolesti i raka dojke ne počinju i ne završavaju s listopadom već oni moraju trajati svih 365 dana u godini! Nakon utakmice dresovi su ponuđeni u humanitarnu online aukciju u kojoj je u svega 4,5 sata trajanja aukcije prikupljeno nevjerovatnih 90.000 kuna za Udrugu SVE ZA NJU, a 27 ekskluzivnih, pa mogu reći i povijesnih, ružičastih dresova pronašlo je svoje ponosne vlasnike. No, time posao nije završen jer upravo su u pripremi kulinarske radionice samopomoći za oboljele žene koje će Udruga SVE ZA NJU provoditi s Podravkom, a u kojima će povremeno sudjelovati i hokejaši Medveščaka.

### Kakva je bila reakcija Medveščakovih igrača na ovu akciju?

Nevjerojatno pozitivna! Medvjedi su veliki frajeri s velikim srcem i uvijek





će se rado odazvati akcijama koje imaju cilj pomoći drugima. Možda izgledaju grubo i opasno na ledu, no to su dečki s iskrenim osjećajima i sa zadovoljstvom su pristali sudjelovati u ovoj akciji, pomoći svim djevojkama i ženama i ponosno odigrali utakmicu u ružičastom. Znete kako se kaže: »Samo pravi frajeri znaju nositi ružičasto!«. A hokejaši Medveščaka doista to jesu što su pokazali i ovom akcijom.

**Koji su vaši dojmovi na održanu Medveščakovu aukciju za udrugu »Sve za nju!«**



Podržavam svaki način sudjelovanja u obliku financijske pomoći liječenju raka dojke. Impresioniran sam aktivnim sudjelovanjem Michaela Markote budući da ga osobno poznajem i znam koliko Michael voli Medveščak i hokej, ali i da jednako voli i akcije koje imaju humani cilj i svrhu.

**Možete li nam pojasniti važnost preventivnog pregleda dojki?**

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena u svijetu i jedan je od vodećih uzroka smrtnosti žena. Zbog zabrinjavajuće statistike incidencije raka dojke koja kaže da će jedna od osam žena u Hrvatskoj oboljeti od te bolesti te stalnog porasta u broju novooboljelih i umrlih (U Hrvatskoj trenutno 2400 žena godišnje oboli i oko 900 umre od raka dojke), presudno je istaknuti važnost preventivnih pregleda. Preventivni pregled omogućuje detekciju bolesti u ranoj fazi kada je bolest kirurški i onkološki »dohvatljiva« te se mogu postići odlični rezultati u dugoročnom preživljavanju pa i izlječenju. Pod preventivnim pregledom smatra se mamografski pregled dojki periodički svake dvije godine od 40-te godine starosti žene nadalje. Osim mamografskog pregleda, pacijentima s opterećenjem u obiteljskoj anamnezi

(obolijevanje od raka dojke po ženskoj liniji), savjetuje se i raniji ultrazvučni pregledi. Treba istaknuti da samo pregled dojki palpacijom definitivno nije dovoljna mjera zaštite i prevencije raka dojke jer se istim ne mogu napipati promjene manje od jeda cm, a koje se smatraju početnom fazom bolesti.

**Jeste li sudjelovali u nekim drugim humanitarnim projektima?**

Kao zasada jedini hrvatski plastični kirurg, na međunarodnom natječaju Avonove fondacije za liječenje raka dojke, osvojio sam stipendiju i stekao edukaciju iz područja rekonstrukcije dojke u najboljoj bolnici na svijetu »Johns Hopkins Hospital«, smještene u Blatimoru, u državi Maryland u SAD-u. Navedena bolnica osim u većini grana medicine, prednjači i u liječenju raka dojke i rekonstrukciji dojke.

**Što je vaša misija u ovakvim projektima?**

Moja misija je ukazivanje na preventivni pregled, informiranje pacijentica o suvremenim mogućnostima liječenja te konzultiranje o mogućnostima profilaktičke mastektomije s rekonstrukcijom (primjer Angeline Jolie) koja je eventualna opcija u žena koje imaju genetsku predispoziciju za rak dojke.

**Gdje nalazite motivaciju za promicanje ovakvih akcija?**

Svoju motivaciju pronalazim u educiranju žena o važnosti preventivnih pregleda jer rana detekcija bolesti znatno povećava šanse za izlječenje te mi olakšava posao u smislu boljeg estetskog rezultata i zadovoljstva pacijenta nakon operacije. Inače, zaljubljenik sam u sport i aktivno sam se bavio plivanjem u mlađim danima. Kroz sport sam spoznao važnost poveznice psihičkog i fizičkog zdravlja, stoga upravo sport smatram jednim od najboljih promotora zdravlja.



# Uloga IT odjela kao informatičke podrške

Piše: Goran Crnković

U prošlom broju časopisu čitali ste o kolektivu IT odjela i nekim od aplikacijama koje koristimo, a u ovom broju pokušat ću vas upoznati s dužnostima i zadaćama IT odjela.

Odjel informacijskih tehnologija unaprjeđuje poslovne procese ostalih odjela primjenjujući najsuvremenije informacijske tehnologije, a fizički je smješten u prizemnim prostorijama tzv. »sive zgrade« na Žitnjaku. IT odjel sačinjavaju tri IT koordinatora, svaki sa svojim zadaćama, koje se po potrebi preklapaju, a zajedničkom suradnjom pružaju potpunu podršku korisnicima kao i pomoć pri izvršenju raznih projekata. Djelatnici IT odjela pružaju potporu svim djelatnicima Alce Zagreb po pitanju održavanja informatičke i mobilne opreme i tehnologije, savjetovanje i edukaciju krajnjim korisnicima. Podjela poslova unutar IT odjela odnosi se na: korisničku podršku, održavanje servera, unaprjeđenje informacijskog sustava, razvijanje aplikacija, održavanje web stranica, grafički dizajn, nabavu potrošnog materijala i opreme, sudjelovanje u raznim projektima...



## IT savjeti za prečice prilikom tipkanja:

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| Copy / Kopiraj                              | Ctrl+C  |
| Cut / Izreži                                | Ctrl+X  |
| Paste / Zalijepi                            | Ctrl+V  |
| Print / Ispiši                              | Ctrl+P  |
| Search / Pretraži (MS Office + My Computer) | Ctrl+F  |
| Save / Spremi                               | Ctrl+S  |
| Undo / Vрати                                | Ctrl+Z  |
| Refresh / Osvježi                           | F5      |
| Prijedi na drugi otvoreni prozor            | Alt+Tab |
| Lock / Zaključaj                            | Win+L   |

## Korisnička podrška:

rješavanje problema na dnevnoj bazi, instalacije OS-a (operativnih sistema), pogonskih programa (drivera), antivirusnih zaštita, MS paketa (Microsoft Excel, Word, Powerpoint, Outlook) i aplikacija (ERP, WMS...) i dr.

## Održavanje servera i unaprjeđenje informacijskog sustava:

instalacije OS-a, virtualizacije, pohrana podataka, sigurnosne kopije i praćenje tehnologija u svrhu unaprjeđenja,

## Razvijanje aplikacija:

u svrhu unaprjeđenja poslovanja i ubrzanja procesa također bavimo se i razvojem manjih aplikacija kao pomoć korisnicima.

## Održavanje web stranica i grafički dizajn:

održavanje web stranica. U svrhu internog ili vanjskog marketinga izrađujemo razne vizuale i reklame.

## Nabava potrošnog materijala i opreme:

u koordinaciji s odjelom nabave vrši se nabava tonera i rezervnih dijelova za printere i računala te nabavom razne informatičke opreme kao što su mrežni preklopnici (switchevi), računala, serveri...

# Kako biti produktivniji na poslu u samo sedam koraka?

Događa li vam se da dođete na posao s odlukom da ćete napraviti 100 nekih zametanih poslova i onda na kraju radnog dana shvatite da niste ni taknuli tu „hrpu posla“? Donosimo vam par savjeta kako da pojačate svoju odlučnost i realizirate zacrtane zadatke.

Piše: Ivona Zaninović

## 1. SAZNAJ ČEGA SE BOJITE.

Ljudi najčešće imaju nerealan strah od neuspjeha. Kako to suzbiti? Prvi korak je definirati strahove i napisati ih na papir. Npr. ako mislite da bi neki zadatak uzeo previše vremena, potrebno je napisati procijenjeno vrijeme i usporediti ga s realnim trajanjem izvršenja zadatka. Sigurno ćete biti ugodno iznenađeni kada otkrijete da ste u puno kraćem vremenu riješili zadatak od ranije procjene.

## 3. USKRATITE SI DRUŠTVENE MEDIJE

(Facebook, Twiter, chat...). Želite li povećati svoju produktivnost i koncentraciju na poslu neophodno je da prvo isključite obavijesti na mobitelu i da se fokusirate na zadanu „To do“ listu. U vremenu predviđenom za pauzu ili nakon što ste završili posao, nagradite se posjetom društvenim mrežama.

## 5. NAGRADITE SE.

Sjećate li se djetinjstva i roditelja koji su vas potkupljivali rečenicom: „Ako budeš dobra/ dobar, nagradit ću te sa ...“? Zašto se i sami ne nagradite nakon što odradite dobar posao? Primjerice zadajte si cilj, ukoliko odradim dobar posao, priuštiti ću si izlazak, neki komad odjeće ili pak finu čokoladu. Pokušajte!

## 2. KORISTITE PRAVILO »20 SEKUNDI«.

U knjizi „The Happiness Advantage“ autora Shawn Achora, opisana je jednostavna metoda kako poboljšati radne navike čak i kad nismo motivirani. Prvi korak je da razmotrite postojeće radne navike i da se prihvatite zadataka koje ste do sada uporno izbjegavali. Potrebno je dan ranije pripremiti „To do“ listu i pripremiti sve pripremne radnje kako biste sljedeći dan ciljano krenuli u realizaciju zadatka koji odgađate. Listu stavite na vidljivo mjesto. Ili pak kad planirate odlazak u teretanu, večer prije pripremite torbu za trening, radi se o 20 sekundi vašeg vremena ☺.

## 4. NEMOJTE GUBITI VRIJEME.

Jesi li svjesni koji vam dio dana najviše odgovara i kada vam je razina koncentracije na vrhuncu? Iskoristite to predznanje za reorganizaciju poslovnih zadataka tako što ćete kompleksnije zadatke odrađivati upravo u vrijeme kada ste „najbistriji“, naravno ukoliko niste pod vremenskim pritiskom.

## 6. ORGANIZIRAJTE SE.

Pogledajte svoj radni stol, je li uredan? Što je s vašim ladicama? Ima li u njima nekih zaboravljenih dokumenata? Jednom tjednom odvojite 15 min za organizaciju svog radnog prostora!

## 7. AKO NE IDE, ODUSTANITE.

Nisu svi dani isti i nismo svaki dan jednako raspoloženi za odrađivanje posla. Ukoliko uvidiš da ti određeni zadatak ne ide od ruke, radije se primi drugog zadatka i nakon kraćeg vremenskog odmaka i pauze pokušaj ponovno. Naravno ovo vrijedi ukoliko priroda posla to dozvoljava.





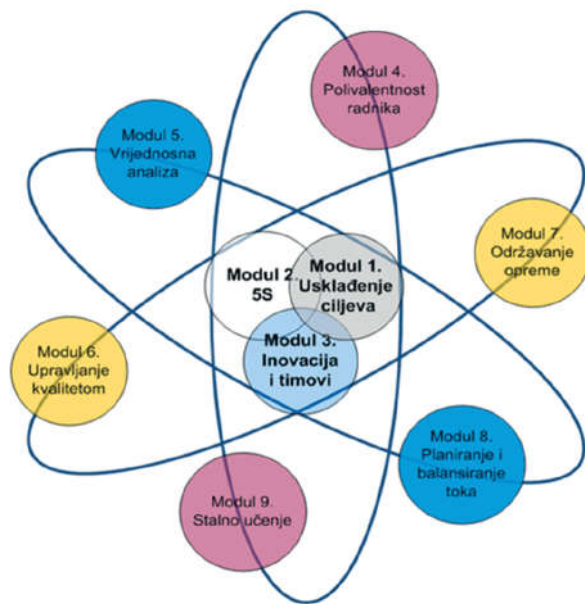
# ATOM

## (Alca Total Management), sustav upravljanja

Piše: Igor Šaravanja

**N**a osnovi najboljih praksi, Alca je osmislila svoj sustav upravljanja pod nazivom ATOM (Alca Total Management). Sustav se temelji na devet modula koji se međusobno podržavaju i koji osiguravaju uravnoteženost poboljšanja cijelog sustava. Naime, česta pojava je da su sustavi poboljšanja vezani uz jednu temu u tvrtki, što u jednom trenutku onemogućava daljnji napredak. To je otprilike kao da nogometaš trenira samo nogu s kojom puca zanemarujući ostale dijelove tijela. Naš sustav je utemeljen na dugoročnom razmišljanju i promjeni korporativne kulture. To je dugotrajan proces koji pokušava napraviti održivu promjenu kroz različite projekte i poboljšanja. Svi moduli su interaktivni jedan s drugim, ali centralni moduli čine osnovni temelj za izgradnju svih ostalih modula, te se na njih obraća najveća pažnja kako bi se na dobrim temeljima moglo graditi poboljšanje. Sustav je usmjeren na maksimalnu participaciju radnika, te povećanje motivacije i znanja radnika. Osnovni fokus je na uklanjanju aktivnosti nedodane vrijednosti uklanjanjem ili smanjivanjem istih aktivnosti i boljom upotrebom resursa. Sustav teži zajedničkim projektima s našim partnerima, a Alca pokušava uvijek sudjelovati u novim projektima čime se razvija zajednički interes kroz poboljšanje cijelog lanca dobave.

Kratki opis pojedinog modula naveden je u daljnjem tekstu, a svaki od modula ćemo pojedinačno obrađivati u daljnjim izdanjima Alca Kvarta:



### Modul 1 – Usklađenje ciljeva – kaskadiranje i usklađenje ciljeva na svim razinama organizacije.

Uz financijske ciljeve, posebna pažnja posvetila se našim procesnim ciljevima. Iako je postizanje financijskih ciljeva od ključne važnosti za našu kompaniju, financijski pokazatelji nam ne opisuju dovoljno dobro koliko kvalitetno obavljamo svoj posao. Iz tog razloga, financijski pokazatelji su isprepleteni s procesnim pokazateljima koji nam pokazuju koliko su kvalitetni naši poslovni procesi kao što je na primjer kvaliteta naše usluge ili produktivnost. Kvaliteta naših procesa i izvrsnost naše usluge će sigurno rezultirati i u financijskim rezultatima, a s druge strane ne smijemo na osnovi kratkoročnih financijskih rezultata ugroziti naše procese.

### Modul 2 – 5S – Čišćenje i organizacija – temelj svih daljnjih aktivnosti povećanja produktivnosti i kvalitete.

5S je skraćenica za najbolju praksu koja se sastoji od pet ključnih aktivnosti za postizanje čistoće i organizacije koja je temelj za kvalitetnu uslugu. Kako bi se uopće mogla postići kvaliteta nužno je okruženje u kojem radimo. Teško da možemo biti efikasni u neurednom okruženju, stolu na kojem se ne može ništa pronaći ili računalu koje je zagušeno sa gomilom neoznačenih dokumenata. To je jedna od ključnih aktivnosti za postizanje naše efikasnosti i dobro održavanje opreme.

## **Modul 3 – Inovacija i timski rad – participacija svih zaposlenika kroz timove i zajedničke projekte.**

Zbroj malih poboljšanja čine veliko poboljšanje, a mala poboljšanja najbolje vidite vi na svom radnom mjestu. Bitno je da što brže implementiramo ista poboljšanja, te kroz zajedničke projekte i timove radimo na unapređenju svih procesa.

## **Modul 4 – Polivalentnost radnika – obuka zaposlenika za više poslova je osnova fleksibilnosti organizacije, a istovremeno daje mogućnost osobnog razvoja i rasta svih zaposlenih.**

Svaki zaposlenik u tvrtki mora izgraditi svoju zamjenu kako bi se dobila stabilnost organizacije. Na taj način svi dobivaju, i zaposlenik i tvrtka, a i naši partneri koji ne smiju osjetiti razliku u usluzi ako je netko odsutan.

## **Modul 5 – Vrijednosna analiza – pronalaženje aktivnosti nedodane vrijednosti unutar procesa.**

Kao primjer možemo navesti traženje dokumenata ili čekanje na informaciju.

## **Modul 6 – Upravljanje kvalitetom.**

Kvaliteta je osnovni temelj naše usluge i našeg postojanja. Visoka kvaliteta usluge uz zadovoljnog partnera, bi trebala imati i za posljedicu smanjenje troškova. Kao primjer možemo navesti grešku pri slaganju naloga. Nalog koji je pogrešno složen ima za posljedicu povećanje troškova na svim razinama, a kao konačni rezultat ima nezadovoljnog kupca. Cilj je sve učiniti ispravnim isprve.

## **Modul 7 – Održavanje opreme.**

Kvalitetno održavanje naše opreme smanjuje troškove, povećava vijek trajanja naše opreme, a ima i direktan utjecaj na kvalitetu.

## **Modul 8 – Planiranje i balansiranje toka. Proces planiranja je jedan od ključnih procesa u tvrtki, od godišnjeg do dnevnog planiranja.**

Kvalitetan plan nam daje temelj za balansiranje opterećenja tijekom mjeseca ili dana. Primjer za to je provođenje akcija, gdje bi bilo loše ili skoro neprovedivo da sve akcije planiramo u jednom tjednu. Iz tog razloga se one planiraju tijekom cijelog mjeseca.

Preopterećenost ljudi otvara veliki prostor za grešku i ne kvalitetu usluge, te se upravo kroz dobro planiranje i balansiranje opterećenosti želi postići izvrsna kvaliteta i produktivnost uz adekvatnu opterećenost ljudi. Ista stvar je i kod toka kroz tvrtku. Česta pojava je da iz jednog odjela u drugi prelazi ogromna količina posla odjednom, umjesto da kontinuirano kako je jedan manji dio aktivnosti završen u jednom odjelu on prelazi u drugi odjel što neće izazvati velike poremećaje, prekovremeni rad, te u konačnici i grešku.

## **Modul 9 – Stalno učenje – učenje i edukacija na svim razinama organizacije.**

Dobro obučeni i educirani zaposlenici su temelj našeg poslovanja i razvoja.

Naš sustav upravljanja je zamišljen kao sustav koji je dugoročan. On nije paralelan sustav, nego je dio naših svakodnevnih aktivnosti koje radimo u skladu s našim odgovornostima i zaduženjima. Konačni cilj je timski rad i timska kultura, zainteresiranost i poštovanje tuđeg posla, te izvrsna usluga prema kupcu i partneru.







# Alca akademija

## projekt za razvoj i edukaciju zaposlenika

Piše: Davorka Orač

**A**lca Zagreb je u zadnjih nekoliko godina utrostručila broj zaposlenih, razvoj zaposlenika jedna je od strateških vodi-  
lja poslovanja Alce Zagreb. Prepoznajući potrebu svakod-  
nevnog razvoja zaposlenika, Alca je pokrenula svoju Alca akade-  
miju koja ima tri funkcije: Internu razmjenu znanja i iskustva  
(koristeći interne resurse), eksternu edukaciju (suradnja s vanjskih  
stručnjacima) i razvoj interne Alcine knjižnice kao centralno  
mjesto pohrane svih edukacijskih materijala koje Alcini zaposle-  
nici mogu koristiti. Alca akademija ima zadatak i razvoj odnosa s  
lokalnim sveučilištima čime se otvara kanal za privlačenje mladih  
visoko obrazovanih ljudi koji nemaju prethodno iskustvo, ali i  
mogućnost odradivanja stručne prakse u sklopu Alce Zagreb.

Stalne promjene trendova na tržištu potiču nas u Alci da  
razvijamo i educiramo naše zaposlenike kako bi bili spremni  
udovoljiti svakodnevnim zahtjevima. Specifičnost poslovanja  
predstavlja izazov te se svakodnevno nameće potreba za pobolj-  
šavanjem postojećih usluga i proširenjem postojećih. Razvoj  
zaposlenika je dio dnevne rutine na svim organizacijskim razi-  
nama. Teoretsko znanje je neophodno, ali stavlja se prioritet na  
razmjeni individualnih kompetencija kroz interdisciplinarne  
timske projekte gdje svi članovi imaju jednake mogućnosti  
sudjelovanja. Kontinuirana edukacija je dio ATOM projekta  
(Alca Management System).

U sklopu Alca akademije pokrenuto je više radionica kojima  
je cilj podići nivo izvrsnosti zaposlenika. Svjesni smo da je neop-  
hodno ulagati u edukaciju zaposlenika jer je to jedan od načina  
zadržavanja kvalitetnog kadra koji svojim znanjem i kompeten-  
cijama predstavljaju zalag za budućnost.

# Važnost zaštite na radu

**S**vaka ozbiljna povreda na radu, a pogotovo ukoliko ima smrtne posljedice, mijenja živote obitelji stradalih, njihovih prijatelja i radnih kolega. Najgori mogući scenarij je gubitak nečijeg života što uzrokuje nemjerljivu patnju svih: rodbine, prijatelja i radnih kolega. Od svake osobe koja ujutro odlazi na posao očekuje se da će se vratiti kući neozlijeđen iako na mnogim radnim mjestima postoje, često zanemarivani, rizici od nastanka ozljede.

Ostale prednosti zaštite na radu:



Piše: Damir Bošnjak

## SMANJUJE TROŠAK POSLOVANJU

Odjel zaštite na radu smanjuje trošak poslovanja tako što osigurava preduvjete za sigurno obavljanje posla. Ukoliko je zaposlenik doživio ozljedu na radu, to predstavlja trošak poslodavcu u smislu većeg broja radnih sati, povećava iznos police osiguranja i poslodavac se izlaže potencijalnoj tužbi od strane zaposlenika.

## ZAŠTITA NA RADU PODIŽE KVALITETU

Tvrtke koje stavljaju sigurnost na radu na prvo mjestu dobivaju na većoj kvaliteti proizvoda i usluge. Velikim dijelom razlog tomu je što je sigurno radno mjesto efikasnije radno mjesto, budući da su zaposlenici u čistom i organiziranom prostoru više fokusirani na kvalitetu radnog zadatka. U konačnici to rezultira boljim proizvodima / uslugom i zadovoljstvom krajnjih korisnika.

## SIGURNI ZAPOSLENICI SU LOJALNIJI ZAPOSLENICI

Svaki poslodavac dobro zna da je sigurno radno mjesto preduvjet za privlačenje i zadržavanje zaposlenika. Ulaganjem u sigurno radno mjesto izgrađuje se povjerenje kod zaposlenika.

**Zaštita na radu** na ovakav način predstavlja puno više od zakonske regulative budući da stvara preduvjete za produktivnije i sigurnije radno mjesto u kojem svi zaposlenici žele sudjelovati.

U Alci Zagreb d.o.o. služba zaštite na radu broji tri člana koji su raspoređeni na poslove: zaštite na radu, zaštite od požara i zaštite okoliša.

Članovi odjela su:

1. Marijan Prevendar: Voditelj službe sigurnosti
2. Damir Bošnjak: Stručnjak sigurnosti
3. Koviljka Akšić: Odgovorna osoba za promet kemikalijama

Djelokrug rada odjela Zaštite na radu:

- Praćenje zakonske regulative.
  - Savjetovanje poslodavca o potrebnim mjerama sigurnosti prema važećim pravilnicima.
  - Komunikacija između radnika i uprave po pitanju sigurnosti.
  - Suradnja s inspektorima.
  - Dostava svih potrebnih podataka u ministarstvo nadodati koje ministarstvo!
  - Analiziranje i izrada KPI sigurnosti.
  - Obilazak i nadzor lokacija na kojima se obavlja posao.
- I na kraju bih Vas pozdravio s jednim od mojih najdražih citata:

„Accidents hurt - safety doesn't.“ ~Author Unknown





# VODA

**Z**emlju često nazivamo plavim planetom jer je više od 70% njezine površine pokriveno vodom. Međutim, najveći dio vode - više od 97% je slana voda mora i oceana, a manje od 3% otpada na slatku vodu. Najviše slatke vode »okovano« je u ledenjacima, a manjim dijelom teče u rijekama, potocima, nalazi se u jezerima ili pod zemljom. Zbog goleme potrošnje i sve većih onečišćenja, zdrave, čiste vode sve je manje i zato je nazivaju plavim zlatom.

Voda je najrasprostranjenija tekućina na Zemlji (obujma ~1500 x 109 km<sup>3</sup>) i najvažnije (polarno) otapalo koje otapa tekućine, plinove i mnogobrojne krutine. Voda zbog polarnosti posjeduje izvrstan kapacitet da otapa različite vrste tvari. Molekula vode (H<sub>2</sub>O) sastoji se od dvaju atoma vodika i atoma kisika. Voda je bitan sastojak živih organizama (maseni udio vode do 90%) i nužna je za život svih živih organizama. Znanstvenici tvrde da se živa bića najvećim dijelom sastoje od vode i da ona čini tri četvrtine ukupne površine Zemlje.

Izvor: Wikipedia



## Koliko vode treba čovjeku?

Kad vode imamo uvijek i u izobilju, ne razmišljamo o njezinoj vrijednosti i važnosti. Voda za većinu ljudi jednostavno izvire iz - slavine. Rijetko razmišljamo o putu koji je voda iz zraka i tla morala prijeći do nas. A još manje o tome kamo odlazi nakon što nestane u odvodnoj cijevi.

Dnevna potrošnja iznosi oko 140 litara po osobi:

- za piće i kuhanje potroši se 3-6l
- pranje posuda 4-7l
- čišćenje u stanu 5-10l
- pranje rublja 20-40l
- kupanje i tuširanje 20-40l
- tjelesna higijena bez kupanja 10-15l
- ispiranje WC-a 20-40l

## MOJ DOPRINOS ŠTEDNJI VODE

### Voda i higijena tijela

- Najviše vode u kućanstvu potroši se na održavanje higijene tijela i na ispiranje WC-a.
- Velika potrošnja vode nije znak neke posebne urednosti nego lakomislenog odnosa prema tom dobru.
- Za kupanje u kadi npr. potrošimo 150-180l vode, za tuširanje je potrebno 30-50l.
- Neispravne slavine nepotrebno rasipaju vodu i troše novac: samo jedna kap vode u sekundi iz neispravne slavine godišnje naraste na slap od 6200 litara. Ako voda iz vodokotlića curi u tankom mlazu, u sat vremena iscure i do 4l, u jednom danu 88 litara. Štedjeti vodu znači štedjeti novac i štititi okoliš.

## ŠTO MOGU UČINITI?

- Za kupanje u kadi potroši se 3-4 puta više vode nego za tuširanje. Vodu štedimo ako se tuširamo.
- Ako se poslužimo čašom, umjesto da ostavimo da voda curi dok peremo zube, zube možemo kvalitetno oprati i s 2 dcl vode.
- Neispravna slavinna i vodokotlić koji curi rasipaju vodu i novac.
- Na tržištu postoje jednostavni uređaji pomoću kojih se regulira količina vode za ispiranje WC-a. Ugradnjom takvog uređaja u vodokotlić, pri svakom ispiranju WC školjke uštedi se do 5 litara vode.

Izvor: [www.lerotic.de](http://www.lerotic.de)

# Odjel za proizvodnju u suradnji sa Centrom za inkluzivne aktivnosti

Piše: Neven Trbović,  
izvršni direktor u CIRA

Centar za inkluzivne radne aktivnosti (CIRA) je nevladina neprofitna organizacija (udruga) osnovana u Zagrebu 2004. godine. CIRA je pružatelj socijalnih usluga u zajednici osobama s intelektualnim teškoćama sa šireg područja grada Zagreba.



CIRA osobama s intelektualnim teškoćama omogućava uključivanje u svijet rada putem njihova uključivanja u poseban model radnih aktivnosti uz podršku koje se provode u kompanijama na otvorenom tržištu. Spomenuti model s uspjehom se primjenjuje već dugi niz godina, a funkcioniра na način da CIRA obučava, uvodi u posao i uz pomoć educiranih radnih asistenata pruža kontinuiranu podršku osobama s intelektualnim teškoćama u izvođenju radnih aktivnosti koje se provode za partnersku kompaniju. Pokazalo se da model funkcionira izvrsno jer poslodavcu omogućuje fleksibilnost u obavljanju poslova i kvalitetne ljude.

CIRA se posebno zalaže za uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u redovne radne uvjete, jer - pored činjenice da je to njihovo ljudsko pravo - iskustva kompaniji koje su CIRA-ini dugogodišnji partneri pokazuju da osobe s intelektualnim teškoćama imaju sposobnosti postati cijenjeni i produktivni članovi tima. Naime, osobe s intelektualnim teškoćama pokazale su se kao vjerni suradnici koji vole svoj posao, ne kasne i s ostalim djelatnicima poslodavca uspostavljaju kvalitetne odnose.

Za profesionalno ostvarenje i uspjeh tih ljudi najzastupljeniji su CIRA-ini partneri, poput kompanije Alca Zagreb, čiji je management odmah prepoznao vrijednost ovog programa koji je između ostalog i u skladu s politikom društveno odgovornog poslovanja kompanije. Ono što se u poslovnom svijetu naziva „pregovori“, u slučaju CIRA-e i Alca Zagreb bili su prijateljski dogovori dvaju partnera koji su rezultirali uspješnim uključivanjem četvero osoba u Alcino centralno logističko skladište u Svetoj Heleni.







## Godinu dana suradnje i prijateljstva...

Piše: **Ivana Blažević**

**E**vo bit će godina dana otkako kod nas rade kolege iz Udruge za promicanje inkluzije. Baš jutros je jedan od kolega iz udruge pitao mogu li vjerovati da su s nama već godinu dana! Naime 6. 10. 2014. je bilo točno godina dana kako su počeli raditi.

Suradnja je počela upitom od strane centra jesmo li voljni ući u program. Nakon toga su se obavili razgovori s voditeljicom programa zapošljavanja uz podršku, gospođom Marijanom Janković koja nam je ukratko prezentirala rad udruge te smo krenuli u suradnju.

Trenutno s nama rade četiri djelatnika i jedan asistent, čekamo i petog djelatnika da nam se pridruži.

Kolege iz udruge rade od ponedjeljka do petka od 8 do 14 sati. Rade kao jedan tim i zaista su nam od velike pomoći. U pravilu najviše rade na deklariranju. Njihov rad je izuzetno precizan i točan te im se može povjeriti i najzahtjevnije deklariranje. Osim što doprinose radom, veliki doprinos imaju i u atmosferi koja vlada ne samo

na odjelu proizvodnje već i u cijelom skladištu. Izuzetno su vedrog duha i omiljeni među djelatnicima. Često se zna dogoditi da nam za vrijeme putovanja autobusom na posao i s posla jedna od djelatnica udruge pjeva. Radi se o djevojci s Downovim sindromom. Kako velik dio ljudi nije imamo prilike bolje upoznati osobe s Downom, ona nam je zaista svima otvorila oči. Jednostavno je nemoguće ostati imun na osmijeh te djevojke i na njezinu snagu. Isto je i s ostalih troje kolega.

Jedna od situacija koja nas je sve izuzetno razveselila dogodila se u prosincu 2013.g.

Njihovi najbliži kolege i mi s odjela proizvodnje, odlučili smo pripremiti poklončiće za božićno darivanje. Na kraju je akcija imala toliki odaziv da su se priključili gotovo svi djelatnici logističkog centra Helena.

S njihove strane darivanje je dočekano s puno emocija da neki od njih jednostavno tjednima nisu mogli prestati pričati o tom događaju, a bilo je suza i s naše strane.



# Božićna čarolija u domu Sv. Josip

Piše: Sanda Berženji

I ovaj posjet domu bio je jedno veliko zadovoljstvo. Razigrana mlada dječica i ona starija, malo povučena, ali samo na početku dok im se ne približiš i daš im vremena da ti pokažu koliko su draga.

Prekrasne čase koje zrače energijom i pozitivnim stavom i koje su odlučne svakome pomoći da nađe svoj put. Na zidu u hodniku stoje ponosno izvešeni dokazi o postignućima štićenika doma, razni dokazi o završenoj školi, studiju, tečaju. I nakon nekoliko sati ugodnog druženja i igre, otpratili su nas osmjesima i tanjurom domaćih kolača s ručno izrađenim anđelom.

Jednostavno čudesno i prekrasno!









# Alca od srca i do Gunje

Velike poplave zadesile su istočnu Hrvatsku u svibnju 2014. Najugroženiji su bili dijelovi županijske i brodske Posavine. Čak 8951 stanovnika zahvaćeno je poplavama, a veliki dio njih moralo je napustiti svoje domove.



**A**lca Zagreb uključila se u akciju pomoći stanovnicima područja pogođenim poplavama donacijom proizvoda u iznosu od 50.439,81 kn. Također Alca Zagreb ustupila je svoja vozila za prijevoz humanitarne pomoći na poplavljena područja.

Kao izraz zahvale, gradonačelnik Gunje gospodin Edi Štifanić dodijelio je Alci Zagreb »Zahvalnicu« od strane Hrvatskog crvenog križa za pomoć stanovništvu poplavljenih područja Republike Hrvatske u Zagrebu, u rujnu 2014. godine.





# Generalka

## u rat protiv skrivenog nereda i prljavštine

Piše: Ivona Zaninović



**B** ožićna euforija, miris kolača, titraj šarenog svijetla s ukrasnih lampica na svečanoj jelki, toplina čistog doma. Svemu tome prethodi Generalkaaaa! ☺

Vjerujem da je to svima mrska riječ. Premetanje po zaboravljenim ladicama, spremanje ne spremljenog još od lanjskog snijega, zaboravljeni kutovi skrivene prašine .... Od jednom se nagomilaju vreće i vreće smeća za koje nismo ni znali da postoje. Kojim redom krenuti, kako se organizirati, koja sredstva koristiti?

Slijedi sedam savjeta profesionalnih čistača i prijedloga Frosch bio sredstava za čišćenje..

1. NAPRAVITE RASPORED, napravite precizan raspored kojim redom što i kada čistiti.
2. IZABERITE ODGOVARAJUĆU ODJEĆU, udobna i lako periva odjeća.
3. KVALITETNA SREDSTVA ZA ČIŠĆENJE.
4. PODIGNITE S PODA, uredniji dom mnogo je lakše očistiti.
5. UVIJEK BUDITE SPREMNI, pripremite sve unaprijed i držite stvari pri ruci.
6. BUDITE UČINKOVITI, očistite sve površine u jednoj prostoriji odjednom.
7. USREDOTOČITE SE, tek kad završite čišćenje, nagradite se odmorom.

Izvor: [www.shark.com.hr](http://www.shark.com.hr)

### Jeste li znali?

Kao najprljaviji dio hladnjaka koji može skrivati uzročnike salmonelle ili listerioze je pretinac za voće i povrće. Pretinac za voće i povrće u hladnjaku može sadržavati do 750 puta više bakterija od dozvoljenog! To je potvrdilo istraživanje s uvrštenih 30 hladnjaka koji su u prosjeku skrivali 7.850 bakterija na kvadratnom centimetru, dok je propisima Europske unije dozvoljena koncentracija između 0 i 10 cfu-a (jedinke koje formiraju koloniju bakterija).



FROSCH ACTIVE SODA RAINIGER za uklanjanje masnoće i prljavštine.

FROSCH UNIVERSAL CLASSIC za uklanjanje kamenca na bazi octa.



FROSCH SREDSTVO ZA ČIŠĆENJE DRVENIH POVRŠINA s aktivnim sastojcima borovih iglica koji štiti drvo.

# Zvečevo – Alca

## slatki trenutci druženja zabilježeni u Požegi

Piše: Renata Soldo

U prvom izdanju časopisa upoznali ste našeg novog partnera Zvečevo, a krajem ove godine taj partnerski odnos nakon uspješno odrađenog posla na terenu, proslavljen je zajedničkim druženjem Alcinog i Zvečevo tima u Požegi.

**ZVEČEVO**  
1921





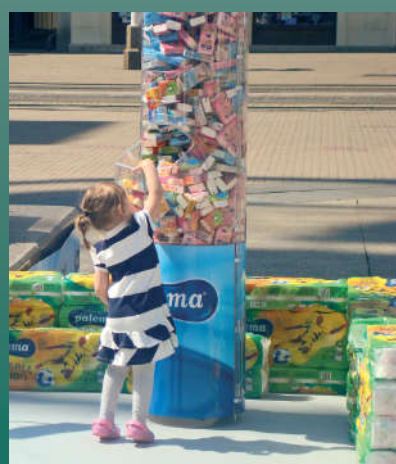
# Paloma promocija - toaletni papir Football

Uoči nogometnog prvenstva, smatrali smo prigodnim prezentirati naše specijalno izdanje Football toaletnog papira.



**P**rezentacija se pokazala kao pun pogodak. Kroz interaktivno druženje s prolaznicima na promotivnom štandu Palome, mogle su se osvojiti brojne nagrade od salveta, maramica, udaraljki pa sve do toaletnog papira. Na prolaznicima je bilo da pokažu svoje nogometne afinitete pucajući na Palomin gol dok su najmlađi dobili priliku da oslikaju loptu upravo onako kako bi oni voljeli da lopta izgleda.

Hrabrost sudjelovanja nagrađena je promotivnim uzorkom Palominog Football toaletnog papira.



# Vježba za jačanje trbušnih mišića i mišića fleksora kukova

Slijedi primjer vježbe kojom ćete ojačati trbušne mišiće, mišiće fleksore kukova, a u naprednoj varijanti vježbe djelovat ćete i na mišić prednje strane natkoljenice:

- Sjednite ravni leđa na sredinu stolice i uhvatite se rukama za rukohvat.
- Pazite da su vam ramena spuštена prema dolje, otvorite prsni koš i udahnite u trbuh.
- Privucite koljena prema prsima, bez uvijanja u leđima naginjući se pritom blago prema nazad.
- Zadržite položaj sekundu, dvije te spustite noge i izdahnite.
- Ponovite pokret 8-10 puta, malo se odmorite te napravite još dvije serije.



Napredna varijanta ove vježbe izvodi se na isti način, ali pri podizanju nogu dodamo još i opružanje potkoljenice:

- Pružite jednu nogu tako da su koljena cijelo vrijeme u istoj ravnini.
- Pripazite da se leđa ne uvijaju i da su ramena daleko od ušiju.
- Napravite pokret lijevom i desnom nogom naizmjenično 6 – 8 ponavljanja.





# Jubilarci, ponos Alce

*Dragi naši!*

## 20 GODINA

Andelko Pančić

## 15 GODINA

Ivica Kulić  
Tihomir Minigo  
Branko Jelavić  
Marijana Županjac  
Vesna Zagorac  
Mirjana Dalić  
Albert Šestan  
Slavko Žilić  
Vjekoslav Radonić  
Damir Zović  
Slavica Mandek  
Tomislav Rimac  
Siniša Lacković  
Marijana Kovač

## 10 GODINA

Tomislav Ivanković  
Stipe Tolić  
Vanja Bonić  
Zoran Reljac  
Emil Šolaja  
Stipe Jakovljević  
Stjepan Čirko  
Josip Grubišić  
Marko Šimović  
Krešimir Papec  
Siniša Petrik  
Ivica Daković  
Katarina Matić  
Tomislav Rezo  
Dario Vlasisavljević  
Ivan Rukavina  
Alen Marasović

Suzana Majcen  
Damir Grbavac  
Tomo Pavličević  
Branko Mikina  
Dominko Antunović  
Miroslav Novokmet  
Ivan Opačak  
Tihomir Lovrić  
Miro Markota  
Darko Maderić  
Mario Beranek  
Marija Mesić  
Pava Pavić  
Goran Crnković  
Tomislav Haliž  
Miro Galić  
Natalija Fabek

*Hvala vam što ste dio Alce Zagreb i što ste sve ove godine izgrađivali i vjerovali u nas.  
Ovaj poveliki popis samo je jedan od dokaza postojanja jake karike koja nas veže u veliku obitelj.  
Čestitamo vam i želimo još puno uspješnih godina i dobrih sjećanja uz Alcu Zagreb!*

*Vaša Uprava*



# U korak s Božićem po Zagrebu

Obilježili smo kraj još jedne godine i uživali u čarima adventa, u okupljanju obitelji, voljenih ili prijatelja na popularnom Zagrebačkom adventu. Osim već dobro poznate pozornice i adventa na Trgu bana Josipa Jelačića uz bogati program što glazbene što gasterske ponude, grad Zagreb je ovaj put iznenadio sa novim i još zanimljivijim sadržajima. Donosimo vam neka od događanja koja su upriličila i oživila Božić u Zagrebu, 2014.!

## Ledeni park na Tomislavcu

U jednom od najljepših zagrebačkih parkova očekuje vas ledena božićna bajka - klizalište, birana ugostiteljska ponuda i glazbeni programi. Trg Kralja Tomislava  
5.12.2014.-18.1.2015.  
10-23h

## Fuliranje kod Uspinjače

Fuliranje kod Uspinjače predstavlja inovativni i moderni kulturno-ugostiteljski sadržaj u vrijeme Adventa, uz prepoznatljiv dizajn i opuštenu atmosferu.

## Advent na Zrinjevcu

Kroz aleju platana doći ćete do starog glazbenog paviljona koji će Vas dočekati u svom božićnom, bajkovitom izdanju i ostaviti Vas bez daha.

Glazbene poslastice - božićni klasici, valceri te pomno odabrani glazbeni program za dame i gospodu, razlog su zbog kojeg ćete se sigurno vraćati na Zrinjevac.

Unikatne i zanimljive suvenire i božićne ukrase prodavat će odabrani umjetnici, a moći ćete, onako s nogu, uživati i u pomalo zaboravljenim zagrebačkim specijalitetima: krpicama sa zeljem, jabukama u šlafroku ili zapečenim štruklama te se zagrijati toplom čokoladom ili kuhanim vinom. Sve to, a i više od toga ćete vidjeti, čuti i okusiti na Adventu na Zrinjevcu.

## Advent na Europskom trgu

Pješačka zona strogog centra grada nudi još jedan adventski sadržaj: prigodnu prodaju suvenira i šarenih božićnih ukrasa, ugostiteljsku ponudu i večernji glazbeni program.



- bogati glazbeni programi, nakon polnoćke nastup zbora
- nedjeljom prijedodne izložbe sa stručnim vodstvom
- nastup izlagača iz Italije i Slovenije
- zimski solsticij: Festival kratkometražnog filma
- partner Predstavništvo Europske komisije u Hrvatskoj

## S božićnih balkona Zagrebu

Koncerti Ad gloriam brass  
Koncerti klasične glazbe s odabranih zagrebačkih balkona pružit će posjetiteljima jedinstven glazbeni doživljaj u vrijeme Adventa. U Tkalčićevoj 33 i balkonu HNK.

Uz Božić tradicionalno je vezan zvuk limenopuhačkih instrumenata, simbolički uz objavu božićne vijesti i radosti, a fanfarni zvuk koji dolazi s visine balkona simbolično taj ugođaj donosi puku.

Šesteročlani limenopuhački sastav Ad gloriam brass, koji sačinjavaju glazbenici orkestra opere HNK-







Zagreb i Zagrebačke filharmonije, izvodit će djela Bacha, Händela, Clarkea, koračnice Ivana pl. Zajca te tradicionalne hrvatske skladbe i strane blagdanske klasike.

### Artomat

Sajam nekonvencionalnih umjetničkih predmeta na Trgu žrtava fašizma Spaja kreativce različitih područja koji svojim nekonvencionalnim razmišljanjem sudjeluju u kreiranju izuzetno inspirativnog sajma. Posjetitelji mogu uživati u bogatom popratnom programu, edukativnim radionicama, performansima ili se opustiti u lounge zoni. Ulaz i sav sajamski program je besplatan.

### Kapulica & lampioni

Performans puštanja lampiona u zrak u zimskoj noći posjetiteljima pruža nezaboravan doživljaj. Pokrenuo ga je akademski slikar i grafičar Krešimir Tadija Kapulica sa željom da puštajući lampiona u

nebo potakne sugrađane da vjeruju u svoje želje i snove i da se bore za njih.

### Prijedlog izleta: čarolija u Čazmi

od 06.12.2014. do 12.01.2015. g. Posjetite imanje obitelji Salaj koji su svoje imanje pretvorili u izdanje iz bajke ukrašavajući svaki centimetar božićnim lampicama!

Radno vrijeme: svaki dan (uključuje i sve blagdane) od 15-21 sat  
Kontakt telefon: 099 2025562

Od 13.12.2014 – 11.01.2015. svaki vikend (subota, nedjelja) na Božićnu priču vozi Božićni vlak – „Tin-express“, polazak sa glavnog kolodvora.

Više informacija na stranicama HŽ putnički prijevoz <http://www.hzpp.hr/tin-express-vlak>

Izvor: [www.adventzagreb.com](http://www.adventzagreb.com)

Foto: Mirsad Mehulić



# Pozitivne misli...

Naše živote ne oblikuje toliko naše iskustvo, koliko naša očekivanja.

*George Bernard Shaw*

Naš život je onakav kakvog ga čine naše misli.

*Marcus Aurelius*

Gdje je ljubav, tu je i život.

*Mohandas K. Gandhi*

Istina je uvijek uzbudljiva. Govori je! Život je prazan bez nje.

*Pearl S. Buck*

Ljubav ne pokreće svijet; ljubav to kretanje čini vrijednim truda.

*Franklin P. Jones*

Što je med cvijetu,  
to je ljubav životu.

*Victor Hugo*

Život je niz događaja. Proživjeti svakog od njih znači uspjeti.

*Corita Kent*

Zadivljujuća umjetnost života su osjećaji; osjećaj da postojimo čak i u boli.

*Lord Byron*

