

alca

KVART

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.

Kvartalno
izdanje

Ijeto 2019.
broj 11

NOVI BRAND: N.A.!

TIMSKI RAD

CARPOOL

VELIKO SRCE



04 Alca prodajna konferencija



8 Lijekovi - korisni otrovi



19 Naš Marijan



24 Carpool - dijeljenje prijevoza



30 Fašničko ludilo u Alci

1. Uvodna riječ

2. Info kvart

Alca prodajna konferencija

Lijekovi – korisni otrovi

3. Alca aktualnosti

ATOM – dokle smo stigli?

Novi brand N.A! - Zdravlje iz vrećice

Nestlé: Novi ciljevi za novo desetljeće

4. HR kvart

Timski rad – put ka uspjehu

Alcini jubilarci – hvala vam od srca

Naš Marijan

3 5. IT kvart

4 Najbolje od weba

4 Interna izmjena znanja –

8 Excel mini-akademija

10 6. Zeleni kvart

10 Gospodarenje posebnim

12 kategorijama otpada: Ambalažni otpad

13 Carpool – dijeljenje prijevoza

15 7. Alca od srca

15 Dom sv. Josipa

18 Svjetski dan osoba s Down

sindromom: šarene čarape

19 Kad se male ruke i veliko srce slože

22 Ljubičasti dan

Dumovec

20

20

21

22

22

24

24

26

26

27

28

29

30



Nacionalni park paklenica 37



8. Kvart događanja

Fašničko ludilo u Alci

Alcin Andrija obara ruke

30

9. Praktični savjeti

Staklo u interijerima

30

10. Kamo za vikend

Preporuka za vruće, ljetne dane:

32

Nacionalni park Paklenica

34

11. Pozitivne misli

UV Indeks

37

39

39

Ljeto nam se vratilo i nastavljamo sa sljedećom dekadom objavljivanja Alca Kvarta.

U ovom broju smo naglasak stavili na zajedničke akcije djelatnika i same kompanije da prikažemo u čemu smo sve sudjelovali i koliko nam je zapravo srce veliko. Podsetili smo tako i na važnost timskog rada što se moglo osjetiti i na zajedničkoj Alca prodajnoj konferenciji gdje su različiti sektori nakon dugog vremena izašli zajedno na teren i odigrali zajedničku utakmicu. Nastavljamo i s brigom o okolišu, pa čemo vas potaknuti da zajedno putujete na posao i s njega doma te da brinete i o ambalažnom otpadu. Edukaciji nikad kraja, stoga donosimo malo objašnjenja što su to generički, a što bioslični lijekovi. Predstaviti čemo i novi brand iz Alcinog portofolia i prezentirati koji su ciljevi kompanije Nestlé do 2030. godine. Prošle smo godine proslavili s mnogim našim jubilarcima njihove okrugle godišnjice rada u Alci Zagreb, a krajem svibnja smo ispratili kolegu Marijana u zasluženu mirovinu. Upoznat ćemo također i Andriju, kolegu s Kelekove koji će nam približiti sport kojim se uspješno bavi.

Hvala svima na sudjelovanju u nastajanju ovog broja. I dalje Vas pozivamo da idejama obogatite i proširite sadržaj Alca Kvarta. Prijedloge šaljite na e-mail adresu uredništva: urednistvo@alca.eu.

alca

Ravno k najboljima

Uredništvo
urednistvo@alca.eu

Dizajn i prijelom
Željka Jordan; o,ne radiona

Tiskar
Printerica Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuiran je besplatno.

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

Ured i prodaja
tel. +385 (1) 2481 111
fax: -385 (1) 2404 766



Piše: Anita Marasović

Alca prodajna konferencija

Kad AFH, FMCG, LANAC NABAVE i ZAJEDNIČKE SLUŽBE zaigraju zajedno

Početkom travnja ove godine spojile su se dvije prodajne konferencije što je rezultiralo radnim sastancima raznih odjela

unutar sektora FMCG, AFH i LANCA OPSKRBE. Po prvi puta su se našli djelatnici tri sektora zajedno s mogućnošću adresiranja i rješavanja svih problema koji ih tijekom godine





3

sektora zajedno





Postavili smo sve igrače na zajednički teren i dogovorili pravila igre tijekom sezone, A i dalje.

muće. Dobar način za započeti sezonu. Postaviti sve igrače na zajednički teren i dogovoriti pravila igre tijekom sezone, A i dalje.

Voditelji programa, kategorija i prodaje su upoznali auditorij s prodajnim programima i kategorijama te izazovima s kojima se svakodnevno susreću.

U najvećoj dvorani je održan uvodni dio svih prodajnih odjela (FMCG, Specijalni kanal i AFH) te završni dio. Početak radnog dijela je bio u

petak ujutro kad je gospodin Michael Markota pozdravio prisutne te održao uvodni dio, nako čega je predao riječ Upravi. Nakon pozdravnog dijela svaki je odjel krenuo na svoje zadatke i radne sastanke. U FMCG dijelu prvi dan je bio za prehranu, a drugi za neprehanu. Specijalni kanal je imao malu dvoranu sa prezentacijama brandova Tehnike, Sporta i Pet Care. Svi sudionici su dobili akreditacije koje su osim standardnog dijela sa

imenom i prezimenom te odjelom iz kojeg se dolazi, sadržavali na poleđeni i agende sa rasporedom prezentacija. Obzirom na količinu brandova raspored je bio poprilično zgušnut tako da je bilo bitno pridržavati se predviđenih termina kako bi svi uspjeli održati svoje predavanje. Prezentacije su sadržavale podatke o ostvarenim rezultatima u odnosu na plan i na prošlu godinu te planirane aktivnosti do kraja godine. Obzirom na količinu prezentacija, ineterakcija je bila





Razmjena
iskustava i
razgovor rješavaju
i najveće
probleme.

minimalna, a u kasnijim komentarima posebno iz terenskog dijela izražene su želje kako bi bilo dobro na nekoj sljedećoj konferenciji omogućiti više interaktivnog dijela kako bi dobili informacije i prijedloge za na kraju bolje rezultate i veći uspjeh u radu. Svakako veliki pozdrav kolegama koji su sudjelovali na svim prezentacijama iako ih se nije ticalo, no kolegijalnost na djelu je najbolji primjer drugima. Konferencija je završila zajedničkom prezentacijom ATOM-a.

Obzirom na vrlo kratko vrijeme koje smo imali na raspolaganju, raznolikost sudionika, naših standarda koje smo pokušavali zadržati te unaprijediti, sve raspoložive resurse, naša znanja i mogućnosti, uspjeli smo na zadovoljavajući načun udovoljiti svim zahtjevima. Zajednički zaključak konferencije jest kako takvo događanje najjače povezuje i razne odjeli i sektore unutar organizacije, a razmjena iskustva i razgovor rješavaju i najveće probleme.





Lijekovi - korisni otrovi

Piše: Marina Hibner-Matko

Ljudi su od davnina tražili rješenja, postavljali pitanja i pronašli odgovore kako održati svoje tijelo zdravim i otpornim na bolesti.

O d malih kuhinjskih laboratorijskih u kojima su metodama pokušaja i pogrešaka dolazili do „čudotvornih“ napitaka i masti, do velikih istraživačkih centara koji danas rade u razvijenom dijelu svijeta, prošlo je mnogo stoljeća, dogodilo se puno veličanstvenih otkrića, ali bilo je i fatalnih grešaka. To je stvorilo podlogu znanja i iskustva na kojima danas počiva moderno istraživanje i razvoj lijekova.

Definicija lijeka može biti detaljnija kao što je možemo naći u on-line izdanju Hrvatske enciklopedije Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža. Lijekovi (medikamenti, grč. φάρμακοι, lat. medicamenta), lijekovite tvari biljnog i životinjskoga podrijetla te mnogobrojni organski i anorganski sintetski proizvodi za koje je znanstvenim postupkom utvrđeno da se u određenim količinama i na određen način mogu upotrebljavati

radi otkrivanja, suzbijanja, olakšavanja, ublažavanja i liječenja bolesti ili simptoma bolesti i štetnih pojava u čovječjem i/ili životinjskom organizmu, odnosno radi drugih medicinski opravdanih ciljeva. Ili pojednostavljena: lijek je kemijski spoj koji utječe na organizam i njegove procese. Lijekovi su vrlo osjetljiva i opsežna kategorija proizvoda, pa postoje nekoliko načina grupiranja i podjela kako bi se postigla

sigurnost i djelotvornost. Lijekovi se razvrstavaju u skupine prema načinu proizvodnje, podrijetlu djelatne tvari, jačini djelovanja, načinu primjene, načinu izdavanja, djelovanju, zakonskim odredbama o autorskim pravima i propisima o izdavanju.

Prema načinu proizvodnje razlikuju se: **gotovi lijekovi te magistralni i galenski pripravci**. Gotovi lijekovi proizvodi su prirodnoga, biološkog ili sintetskoga podrijetla koji se dobivaju industrijski ili laboratorijski, a upotrebljavaju se u obliku i pakiranju u kojem ih proizvođač stavlja u promet. Magistralni i galenski pripravci izrađuju se u ljekarnama. Prema djelovanju, odnosno prema terapijskoj upotrebi, lijekovi se

razvrstavaju u 13 skupina. Prema podrijetlu djelatne tvari razlikuju se lijekovi prirodnoga, kemijsko-sintetskog i biosintetskoga te biološkog podrijetla.

Prema zakonskim odredbama i propisima razlikuju se patentirani lijekovi, generički lijekovi, oficinalni lijekovi te lijekovi s ograničenim ili sa slobodnim pravom izdavanja.

Prema finansijskim pokazateljima, farmaceutska tvrtka uloži i do milijardu dolara u kompletan razvoj novog, originalnog lijeka. Nakon završenih kliničkih studija i procjene regulatornog tijela, kako ne postoji neprihvatljiv rizik od uporabe novog lijeka, odobrava se stavljanje lijeka u promet i njegova primjena u širokoj populaciji u vremenskom

razdoblju od registracije do isteka patentnih prava, koje približno traje osam godina. Nakon što istekne patentna zaštita za određeni lijek, svaka druga farmaceutska tvrtka može ga proizvoditi kao zamjenski ili generički proizvod za originalni lijek, uz uvjet da zadovoljava stroga pravila. Kako bi dokazali kvalitetu svojih zamjenskih, odnosno generičkih lijekova, sve farmaceutske tvrtke koje traže dozvolu za njihovu prodaju, moraju udovoljiti strogim propisima. Nakon stavljanja lijeka u promet, svi subjekti koji su uključeni u proces prizvodnje, distribucije i prodaje su obvezni poštovati stroga zakonska pravila i ograničenja i izloženi su stalnom inspekcijskom nadzoru.

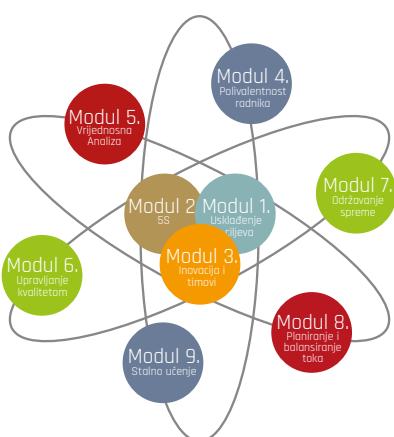
- Po zakonu o izumima **patentirani lijek** zaštićen je s obzirom na ljekovitu tvar, postupak izradbe i/ili terapijsku primjenu. Takav lijek ima i zakonom zaštićeno ime kao i zakonom zaštićen žig proizvođača te ga osim vlasnika zaštićenoga prava nitko drugi ne smije stavljati u promet. Često ga kolokvijalno nazivamo originalni lijek. Patentna prava predstavljaju zaštitu intelektualnog vlasništva nad proizvodom u određenom vremenskom periodu. Zaštita patentnih prava za većinu farmaceutskih tvrtki započinje otkrićem i razvojem potencijalno novoga lijeka te traje 20 godina.
- **Generički lijekovi** su kopije originalnoga patentiranog lijeka koje tek nakon isteka patenta mogu na tržište stavljati i drugi proizvođači.
- **Lijekovi s ograničenim pravom izdavanja** sadrže otrove ili tvari vrlo jakoga djelovanja. Oni se izdaju isključivo prema liječničkom receptu, u propisanoj količini. Za lijekove s tvarima na koje se organizam može naviknuti liječnik mora na receptu označiti koliko se puta smije opetovati njihova upotreba.
- **Lijekovi sa slobodnim pravom izdavanja** ne smiju sadržavati otrovne tvari kao ni tvari s jakim i vrlo jakim djelovanjem. Oni se u pravilu izdaju bez recepta.
- U posljednje vrijeme se često spominju biološki lijekovi i bioslični lijekovi. **Biološki lijek** je lijek čija se djelatna tvar proizvodi ili izljučuje iz biološkog izvora (ljudskog, životinjskog ili mikrobiološkog), dok je **biosličan lijek**, biološki lijek za koji je dokazana sličnost u pogledu kakvoće, biološke aktivnosti, sigurnosti primjene i djelotvornosti s odobrenim izvornim biološkim lijekom. Zbog ograničenog resursa biološkog izvora, kao i s ciljem postizanja veće sigurnosti pacijenata, sve su veća nastojanja istraživčkih centara za postizanjem što je moguće boljim biosličnim pripravcima.



ATOM – što smo dosad postigli?

Piše: Duško Stanojević

Odlučna opredjeljenost Alce da kontinuirano unaprjeđuje svoje poslovanje u svim segmentima djelatnosti, pred Atom (Alca **T**otal **M**anagement) postavlja izazove koji zahtijevaju angažman i aktivno učešće što većeg broja djelatnika u aktivnostima koje se omogućavaju kroz taj projekt. Bez obzira radi li se o praćenju Ključnih pokazatelja poslovanja (KPI), Matricama vještina zaposlenika potrebnim za obavljanje djelatnosti ili Planovima obuke za njihovo podizanje na višu razinu, kroz niz alata koje



omogućava Atom, sigurno je moguće unaprijediti i poboljšati svekolike tehnološke procese i odnose, kako unutar poduzeća, tako i u interakciji s poslovnim partnerima.

SVI su pozvani da uzmu učešća, da osobnim angažmanom u aktivnostima vezanim uz Atom, daju svoj doprinos u unaprjeđenju, te u konačnici, boljem i stabilnijem poslovanju poduzeća. Isplati se! Svakako da će i samo podizanje razine svijesti svih zaposlenih o potrebi „osobnog doprinosa“ biti uspjeh i nesumnjivo doprinijeti pozitivnijoj klimi unutar poduzeća, te u konačnici boljim ukupnim



KAMO (KAKO) DALJE?

Trenutno se intenzivno radi na implementaciji Atoma u svim novodefiniranim cjelinama unutar Alce (Zajedničke službe, FMCG i AFH). Do sada je održano 6 zajedničkih radionica s izabranim Koordinatorima i Voditeljima Modula, na kojima su se upoznali s osnovama Atoma, osnovnim pojmovima i znanjima po pojedinim Modulima, koji predstavljaju stručni temelj za provođenje aktivnosti.

Dalje, uvažavajući organizacijsku strukturu Alce, sektora i odjela unutar kompanije, definirane su i formirane tzv. Male grupe, te imenovani Voditelji malih grupa i njihovi zamjenici. Posebno, u svakoj novoj cjelini su održane po tri radionice, prije svega namijenjene

Voditeljima malih grupa i njihovim zamjenicima, na kojima su isti upoznati s planovima implementacije Atoma u njihovim organizacijskim jedinicama i malim grupama, imajući u vidu da su male grupe, odnosno njihovi voditelji i zamjenici, osnovni nositelji aktivnosti Atoma.

U međuvremenu, u sve tri novoformirane cjeline, postavljene su info ploče Atoma, koje će se sukcesivno popunjavati, kako osnovnim informacijama o Atому i alatima za primjenu Atoma, tako i konkretnim pokazateljima ključnih parametara poslovanja, matricama vještina i planovima obuke unutar svake male grupe.

Jednostavan plan i namjera Atoma je da iz dana u dan na afirmativan i prije svega uključiv način potakne djelatnike Alce da aktivnim sudjelovanjem u nizu aktivnosti i inicijativa doprinesu još uspješnijem poslovanju tvrtke čiji uspjeh je i zajednički uspjeh svih nas. Svi su pozvani!

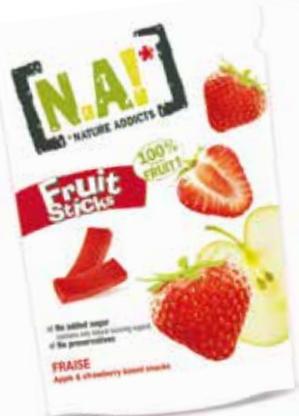
rezultatima poslovanja. No, i unatoč tome, odlukom Uprave Alce, dodatno je omogućen čak i osobni finansijski benefit za SVE one koji se aktivno uključe kroz Sustav dobrih prijedloga Alce. O tome će više znati reći Voditelji malih grupa ili Koordinatori Atoma unutar svih organizacijskih jedinica. Zaključak je jednostavan, najveću vrijednost Alce, njene zaposlenike sa svim njihovim znanjem, iskustvom i sposobnostima (vještinama), koji najbolje poznaju poslovne procese u kojima sudjeluju, želi se potaknuti da osobnim angažmanom i inicijativama sudjeluju u kontinuiranom procesu poboljšanja poslovnih odnosa i procesa, kako bi ovaj dobar i nesumnjivo potentan radni kolektiv učinili izrazito uspješnim poslovnim subjektom, na zadovoljstvo svih.

Novi brand zdravlje iz vrećice



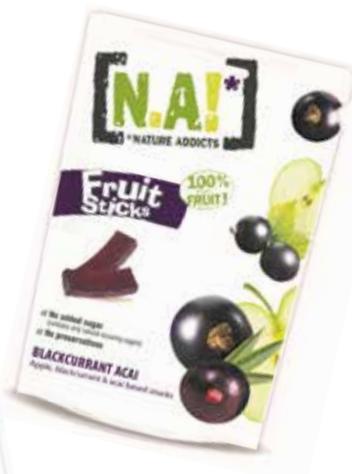
Piše: Nataša Karloš

Nature addicts proizvodi nastali su u želji da se napravi revolucija u svijetu snacka, uzimajući najbolje sastojke iz prirode i pretvarajući ih u sjajne proizvode. Bez kompromisa, ove grickalice osim što su zdravija alternativa klasičnim grickalicama, one su i neodoljivog okusa!



Voćni prutići
za proizvodnju 100 g ovog proizvoda koristi se 700 g čistog voća. Posebnim procesom iz voća dobivaju se ukusni prutiće koji mogu biti s vama u svakom trenutku. Osim osnovnog proizvoda, postoji i verzija prelivena s crnom čokoladom (70% kakao).

- Bez dodanih šećera (samo prirodni šećer iz voća)
- Bez konzervansa
- Bez dodanih zaslađivača



Krekeri od riže i krekeri od kukuruza

(bez glutena)

Krekeri su napravljeni s više od 90% riže, pečeni su u pećnici i neprženi te su time barem 2 puta manje masni od prosječnog kreker ili čipsa. Kukuruzni krekeri predstavljaju zdraviju verziju kukuruznih tortilja. Napravljeni su bez prženja, posebnim procesom kojim se prozivod izlaže visokoj temperaturi i tlaku, što čini ovaj proizvod zdravijim, ali i neodoljivo hrskavim.





Nestlé: Novi ciljevi za novo desetljeće

Piše: Tamara Breberina

Nestlé je u svojoj strategiji razvoja do 2030. godine identificirao tri područja djelovanja u skladu s ciljevima *Agende 2030 za održivi razvoj Ujedinjenih naroda*. Ti se ciljevi tiču prvenstveno dobrobiti djece, razvoja životnih zajednica i zaštite prirode.

Biti svjetski lider u proizvodnji hrane i pića veliki je uspjeh, ali i odgovornost za Nestlé, koji od samih početaka svoje poslovanje temelji na povjerenu potrošača, neprekidnom usavršavanju

proizvodnih procesa, transparentnosti i poštivanju svojih zaposlenika i poslovnih partnera. Uz slogan "Good food, good life" i neprekidni rast i razvoj kompanije definirala se i njena misija - postići bolji i zdraviji svijet - kroz asortiman proizvoda koji

danas broji preko 10.000 različitih proizvoda unutar 2.000 brandova. Za sljedeće desetljeće Nestlé je opet podignuo ljestvicu i izdvojio tri područja svog djelovanja koji će ostaviti dugoročne pozitivne promjene na budućnost globalne zajednice.



NESTLÉ CARES

For individuals and families • For our communities • For the planet

2030.:

Zdraviji život za 50 milijuna djece

Pravilna prehrana jedan je od preduvjeta zdravlja cijelog organizma, posebice kod najranije dobi. Kroz inicijativu Nestlé za zdraviju dječu kompanija se obavezala da će do 2030. godine na globalnom nivou pomoći da 50 milijuna djece vodi zdraviji život. Stalno smanjivanje količine šećera, soli i zasićenih masnoća u proizvodima, izbacivanje umjetnih bojila, uvođenje većih količina povrća, orašastih plodova, sjemenki, mahunarki i mekinja u proizvode, edukacija društva o pravilnoj prehrani te educiranje trudnica i roditelja o važnosti dojenja samo su neke od aktivnosti koje vode ka cilju.

U Hrvatskoj je ova inicijativa zaživjela i kroz projekt "Vrtim Zdravi film" pokrenut 2011. godine u suradnji s Hrvatskim školskim sportskim savezom s ciljem edukacije učenika o zdravim životnim navikama, pravilnoj prehrani i važnosti svakodnevnog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Projekt svake godine obuhvaća sve veći broj učenika diljem Hrvatske, a od samih početaka uključeni su i Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Agencija za odgoj i obrazovanje. Do sada je projektom obuhvaćeno više od 25.000 učenika sedmih razreda. Važno je istaknuti kao unutra projekta nema promocije kompanije Nestlé niti proizvoda.

2030.:

Nulti utjecaj na onečišćenje okoliša

Očuvanje okoliša, briga o klimatskim promjenama i briga o očuvanju vode i vodnih izvora ključne su odrednice poslovanja Nestléa. Jedno od najvažnijih pitanja svakako je proizvodnja i odlaganje plastičnog ambalažnog otpada, u čije se rješavanje Nestlé aktivno uključio u suradnji s vladama, nevladinim organizacijama, dobavljačima, upraviteljima otpadom, trgovcima na malo i drugim tvrtkama. U travnju 2018. godine kompanija se javno obavezala da će do 2025. godine 100% pakiranja biti od materijala koji će se moći ponovo iskoristiti ili reciklirati. Od 2015. do danas napravljeni su značajni pomaci te je ambalaža smanjena za čak 119 tisuća tona.

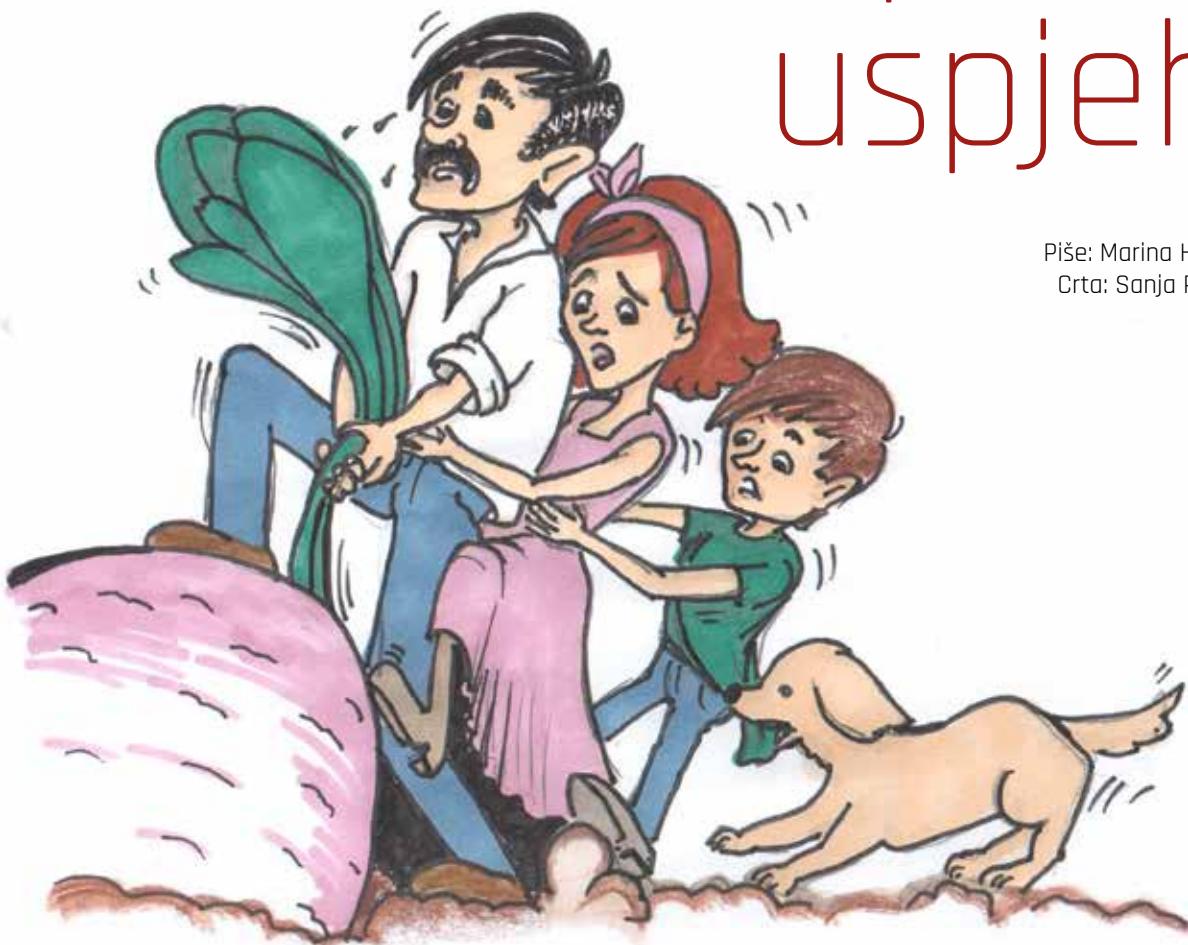
Dodatna područja na kojima se Nestlé angažira su i oblikovanje budućnosti bez otpada i pokretanje novog načina ponašanja. Primjerice, na Svjetski dan oceana (8. lipnja) Nestlé zaposlenici diljem svijeta pokazuju dobar primjer i svoje vrijeme posvećuju čišćenju okoliša. Osim pitanja plastike, kompanija iz godine u godinu sve više potiče učinkovito korištenje vode i vodnih resursa, angažira se u povećanju dostupnosti pitke vode i promišljenom pristupu klimatskim promjenama i očuvanju prirodnih resursa. Dugoročnim promišljanjem načina očuvanja okoliša Nestlé postavlja temelje za buduće generacije.

2030.:

Veći životni standard za 30 milijuna ljudi izravno povezanih uz poslovanje kompanije

Nestlé je globalna kompanija koja je prisutna u čak 191 zemlji, Nestlé nastoji potaknuti i sudjelovati u razvoju uspješnih, održivih životnih zajednica kroz podupiranje svojih zaposlenika, potporu ruralnom razvoju i promicanje ljudskih prava. S tim ciljem pokrenute su inicijative kao što su Nespresso AAA Sustainable Quality Program, Nescafé Plan, Nestlé Cocoa Plan i Farmer Connect, namijenjene osnaživanju i udruživanju dobavljača, proizvođača sirovina i poljoprivrednika diljem svijeta. U svom poslovanju Nestlé posebnu pažnju posvećuje ljudskim pravima, s posebnim osvrtom na prava djece, i poštivanje kulturnih, rasnih, spolnih i seksualnih razlika, a za stvaranje novih radnih mesta i zdravijih radnih sredina. Rezultati su već uvelike vidljivi - tako 43 posto rukovodećih pozicija unutar kompanije čine žene, a kroz globalnu inicijativu Nestle needs YOUTH stotine tisuća mladih ljudi obrazovano je i obučeno za što lakši pronašao zaposlenja.

Timski rad put ka uspjehu



Kad sam bila dijete pričali su mi priču o djedu i golemoj repi. Trudio se iščupati je, ali nije mogao sam. U stvari, kad bolje razmislim, moj prvi susret s timskim radom se dogodio u sljedećoj rečenici: Miš se uhvati za mačku, mačka za Žuću, Žuća za unuku, unuka za baku, baka za djeda, djed za repu: povuci, potegni, iščupaju repu!

Kako su bili sretni i ponosni na zajednički uspjeh. Vještine timskog rada danas nekako važe za vrlo poželjnu osobinu. Većina djelatnika se voli pohvaliti kako „obožavaju rad s ljudima“ te kako se „odlično snalaze u timskom radu“. Ali, je li uistinu uvijek tako? Kako oni definiraju timski rad? Svakako je važno istaknuti: skupina koja radi na istom zadatku ili projektu nije uvijek tim.

U skupini rade **Svatko**, **Netko**, **Bilotko** i **Nitko**. Kad je trebalo izvršiti važni posao, tražili su da ga uradi **Svatko**. **Svatko** je bio siguran da će ga **Netko** obaviti. **Bilotko** ga je mogao uraditi, ali **Nitko** nije. **Netko** se naljutio jer je to bio posao za **Svakoga**. **Svatko** je mislio da će ga **Bilotko** izvršiti, ali **Netko** nije shvatio da ga **Nitko** neće obaviti. Na kraju je **Svatko** krivio **Nekoga** jer **Nitko** nije učinio ono

što je mogao uraditi **Bilotko**. Rečenica „Nitko nije otok“ nam daje poticaj da pripadamo grupi, a ako možemo birati bilo bi poželjno da je to grupa dobronamjernih ljudi, s utvrđenim ciljem, izraženom empatijom i dobrom komunikacijom. I tako smo opisali idealni TIM. Japanska poslovica kaže: „Nitko od nas nije pametan toliko koliko svi mi zajedno.“ Tim je skup

pojedinaca koji radeći zajedno postižu rezultate čija kvaliteta nadrasta pojedinačna postignuća članova tima. Timski rad je pokretač razvoja i uspjeha svake kompanije. U svakodnevnom radu i životu, timski rad je zajednički napor grupe ljudi kako bi postigli unaprijed utvrđeni cilj. Postignuće tima se može mjeriti nekim oblikom izvršenja zadataka, ili naprimjer zadovoljstvom kupaca



Uspješan tim zahtjeva:

- Jasno definiranu viziju, misiju i ciljeve kao rezultat konsenzusa i zajedničkih uvjerenja članova tima
- Članove koji posjeduju znanja, vještine i sposobnosti potrebne za ispunjenje ciljeva
- Jasno definirane uloge i zadatke pojedinih članova tima
- Učinkovito i kolektivno razumijevanje pravila, norma i procedura u timu
- Učinkovite međuljudske odnose temeljene na poštovanju, razumijevanju i empatiji
- Sustav učenja na greškama i slavljenje uspjeha
- Jasno definiran odnos rada tima i njegovu ulogu u okviru šire organizacije kao sustava

Postoji pet tajni uspješnih timova:

1. Otvoreni odnosi – naučili su kako komunicirati jedni s drugima
2. Empatija – razvili su sposobnost uživljavanja u tuđa emocionalna stanja, pokazujući koliko im je stalo do nekoga
3. Uvjerljivost – sposobnost svakog člana da oduševi druge s idejom koja njega nosi i inspirira
4. Suradnja – svladali su sposobnost odričanja osobnih, a za timski rad nevažnih interesa, kako bi u prvi plan došlo ostvarenje zajedničkog cilja
5. Stvaranje koncenzusa – ostvaruju dogovor kojim se slažu oko važnih pitanja, i konačnu odluku prihvataju kao svoj izbor, a ne nametnutom od nekog drugog.

Timski rad nesumnjivo je zahtjevna zadaća. Ukoliko određenu skupinu samo nazovemo timom i očekujemo da će i djelovati kao pravi tim, to naravno ne znači da će stvarno i funkcionirati. Osim toga moramo biti svjesni da svakom timu treba određeno vrijeme prije negoli razvije sav svoj potencijal, dakle postigne točku na kojoj možemo reći „da je zbroj pojedinačnih dijelova“. To drugim riječima znači da tim proizvede takvo rješenje, koje je po kakvoći bolje od onoga, koje bi dobili kad bi samo udružili individualne priloge pojedinačnih članova (Brounstein, 2016.).

Kako ga izgraditi?

Entuzijazmom, upotrebom zajedničkih sloganova, dijeleći zajednička iskustva, razvijajući pobjednički mentalitet, njegujući pozitivno mišljenje o drugima i sebi, uvažavanje odluka donešenih koncenzusom. Značajke dobrog tima su na temeljima slobodnog protoka informacija, stalnom učenju i razvoju, kao i na osjećaju da se dobro i loše, uspjeh i promašaj u timu dijele.

ili povećanjem prodaje. Cilj timskog rada je stvaranje atmosfere koja će zaposlenicima omogućiti bolju učinkovitost uz zadovoljstvo i samopoštovanje.

Da bi jedan tim dobro funkcionirao, potrebno je zadovoljiti nekoliko kriterija. Prije svega važna je otvorena i dobra komunikacija.

Svi članovi tima trebaju biti sigurni da su shvatili poruke koje su im prenešene i trebaju biti sigurni da svi u timu razumiju njihove poruke. Postavljanje jasnih ciljeva je vrlo važno, kako bi svaki pojedini član tima mogao sudjelovati sa svojim znanjima i sposobnostima u rješavanju zadataka. Samopouzdanje članova tima i proaktivni pristup rješavanju problema, svakako doprinosi motivaciji cijelog tima. Unatoč tome neki takozvani timovi su samo radne skupine koje poslušno izvršavaju ono što im je naloženo i ništa više od toga, neki su timovi dobri, a samo su posebni timovi pobjednički. U takvim timovima, ljudi vole ono što rade i to ih čini posebnima. Oni imaju usredotočenost, kreativnost i strast, odabrane osobine koje tim čine pobjedničkim. Kako su došli do toga?



Sedam timskih aktivnosti

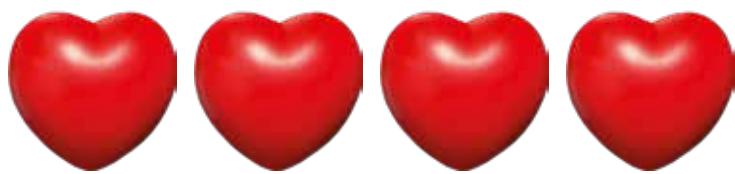
1. Slušanje – drugih članova skupine
2. Propitivanje – otvoreni razgovor o tuđim stavovima i mišljenjima
3. Uvjeravanje – pokušaj razmjene i „brušenja“ ideja kroz komunikaciju
4. Poštivanje – drugih članova skupine i njihovih stavova
5. Pomaganje – podrška i pomoć drugim članovima skupine
6. Dijeljenje – informacija, resursa i znanja s drugim članovima skupine
7. Sudjelovanje – želja da se da doprinos skupnim naporima i rezultatima

Nakon svega, važno je istaknuti da su ljudi, svaki pojedinac osobno – tim. Svojim osobnim razvojem i mijenjanjem svojih stavova i ponašanja, mijenjamo okruženje, a time gradimo mikroklimu u kojoj radimo, stvaramo i osjećamo se sretno i zadovoljno. Kada bi svatko od nas napravio mali napor, razvijajući tehnike timskih aktivnosti, timovi bi osjećali te promjene i postali kompaktniji, uspješniji i u konačnici pobjednički.



Alcini jubilarci

hvala vam od srca



| 25 | 20 | 15 | 10 |
|------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| Zlatko Kovačević | Maja Cerinski | Marica Buzalić | Boris Bačak |
| Mirko Lovrić | Željko Čogelja | Draženka Bačanek | Martina Križan |
| Željko Orečić | Ivana Ivanda | Ivan Baček | Darija Krušelj |
| Olivera Petković | Ines Kaštelan | Slavko Batarilo | Slađana Kudočić |
| Hrvoje Sviben | Jozo Kurija | Ivana Berger | Matko Kutleša |
| Tanja Tepić | Željko Markota | Marko Bilobrk | Dragana Ladjnjak |
| | Čedomir Mrđen | Tomislav Bilović | Snježana Leljak-Veličan |
| | Krešimir Pedljo | Željko Bjelobrk | Darko Levak |
| | Suzana Lucija Tomić | Tihomir Blažinčić | Marko Margetić |
| | Ante Žizić | Slađana Brcko | Gordana Marić |
| | | Andreja Bukal | Josip Mirkota |
| | | Miroslav Bukal | Ivan Matijaš |
| | | Zvonimir Čakalić | Martina Miketek |
| | | Darko Draganić | Štefica Miloloža |
| | | Vlado Dropučić | Ivana Mišain |
| | | Mihael Đuderija | Ivana Opačak |
| | | Branka Đurak | Dubravko Ovčar |
| | | Željko Ferjanić | Dubravka Pali |
| | | Kristijan Franculić | Nenad Perošević |
| | | Cela Gelo | Kristina Petrović |
| | | Petar Grgić | Goran Podvorec |
| | | Blaženka Grošinić | Željko Polašek |
| | | Marina Hanžek | Francuk Predavec |
| | | Željko Hasan | Goran Prugovečki |
| | | Karlo Hodak | Ivana Prugovečki |
| | | Anita Horvat | Jurica Sadarić |
| | | Martina Hrebak | Josip Salopek |
| | | Mirjana Ilinović | Josip Soviček |
| | | Mirela Janečović | Draženka Srdinić |
| | | Marina Janton | Ljiljana Šipuljak |
| | | Ljiljana Jarček | Susanna Šoštar |
| | | Božo Jelić | Ljiljana Štefanec |
| | | Katarina Kadočić | Jasna Tešanović |
| | | Zlatko Kefelja | Ivana Uradin |
| | | Adrijana Kelava | Krešo Uradin |
| | | Tatjana Kinda | Marko Vlzeč |
| | | Renata Kišur | Zoran Zdrilić |
| | | Jasmina Kolenić | Luce Žalac |
| | | Ivica Korša | Vesna Živković |
| | | Danijel Koščec | |



Naš Marijan

Piše: Damir Bošnjak i Martin Kotarski

Naš dragi kolega, mentor i šef Marijan Prevendar je krajem svibnja ove godine završio svoj radni vijek i zasluženo otišao u mirovinu. Tijekom godina zajedničkog rada uvjerili smo se u njegovu neupitnu stručnost i jednostavnost pri rješavanju problematičnih situacija te upoznali njegov veseli duh, permanentnu volju za zabavom te smisao za humor koji će nam svima nedostajati. Nadamo se Marijane da ćete uživati zavaljeni u stolac na nekoj terasi u društvu Vaših najdražih.



Nastavljamo s preporukama predavanja, igrica, recepata, Uradi sam savjeta, filmova i ostalih zanimljivosti koje možete naći u bespućima Interneta. Preporuke ovaj puta daje Sanda Berženji.

TED talk: What makes a good life?

(YouTube)

Unutar već u prošlom broju spomenutog TED talk-a može se naći na jako puno zanimljivih predavanja o raznim temama. Izdvojila bih jedno koje se bavi vrlo važnim aspektom



života, a to je sreća i što nas čini sretnima. What makes a Good Life? je predavanje Roberta Waldingera koje iznosi rezultate i zaključke najdugotrajnije studije u svijetu o sreći. Predavanje traje 12 minuta i zaista ga treba pogledati barem jednom i kako dobro upamtiti.

Tasty (brzi i fini recepti za jela koja čak i vaša djeca vole) <https://tasty.co/>

Nakon promišljanja o tome što nas u životu usrećuje izdvojila bi Tasty s kratkim video receptima za jela koja su gotova unutar pola sata, ne zahtjevaju kulinarsku vještina te su izuzetnog okusa. Ne sjećam se da sam pogledala recept (a vjerujte mi da sam ih dosta pogledala) koji mi nije izmamio sline.

Najbolje od weba

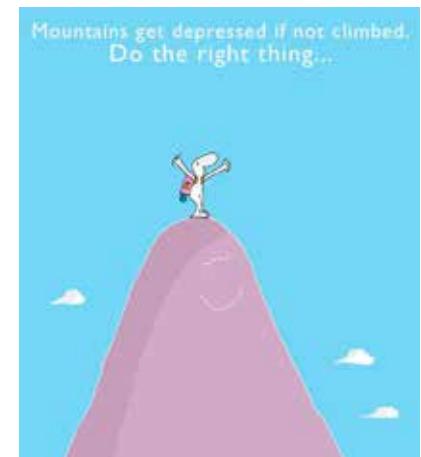


5-Minute crafts (kreativnost i snalažljivost na djelu) - Uradi-sam-kanal na Youtube-u

Na pun želudac dosta dobro sjednu ideje o kreativnosti i sitni trikovi koji nam omogućuju olakšati si život. Nakon



samo nekoliko video clipova shvatit ćete kako je silikonsko ljeplilo neizostavan alat svakog kućanstva, kako su nam slamke najveći saveznici, u koje nam sve svrhe mogu poslužiti razna kućna pomagala, kako naoštiti nož bez brusa, čemu sve može služiti prijanjajuća folija i slično. Naći ćete pregršt zanimljivih i korisnih ideja. Potrebno ih je samo sve popamtiti i primjenjivati.



Harold's Planet <http://lastlemon.com/harolds-planet/>

Radi se o besplatnom online stripu kreativnog studija Last Lemon. Redovno objavljaju po jedan mini strip ili ilustraciju s glavnim likom koji uživa u životu, cijeni male stvari i svaki put nas podsjeti na njih. Najlakše do tih divnih slika možete doći preko njihovog profila na društvenim mrežama gdje redovito objavljaju nove radove.



Piše: Andrej Ignjatić

Interna razmjena znanja Excel mini-akademija

Poslovica kaže: „Od kolijevke pa do groba, najljepše je đačko doba“. Sukladno toj poslovici, kako bi ubrzali pojedine procese, a ponajprije produbili znanje naših kolegica iz odjela Financija i računovodstva, pokrenuli smo mali pilot projekt, odnosno mini-akademiju učenja Excela.

Mini-akademija je započela u svibnju i odvaja se svake srijede od 15 do 16 sati u srednjoj sobi FIR-a. Na početku bilo je "dječjih bolesti" koje smo zajedno uspjeli konstruktivno prevladati i to tako da smo osim primjene Excela, naučili primjenjivati i druge IT programske pakete (kao što je npr. TeamViewer).

Edukacija je zamišljena kao set nekoliko logičko povezanih cjelina. Najprije smo učili pokrenuti Excel, unijeti podatke, označiti ćelije i umetati te ih brisati. Zatim smo učili razne formule i funkcije koje olakšavaju razne ekonomske izračune i manevriranja s podacima, kao što su sum,



**Mini-akademija je
započela u svibnju i
odvaja se svake srijede
od 15 do 16 sati u
srednjoj sobi FIR-a.**



count, vlookup i druge. Također, naučili smo oblikovati ćelije, od vizualnih promjena (bojanje teksta, pozadine, korištenje obruba) do oblikovanja samog sadržaja (odnosno tipova podataka: brojevi, tekst, datumi, valute, postoci i slično). Predviđena zadnja cjelina je učenje zaokrenutih, odnosno pivot tablica. Na kraju odslušane edukacije predviđa se kako će svaka kolegica moći samostalno primijeniti naučeno znanje u svojim svakodnevnim aktivnostima i to na način koji im ne bi predstavljaо stres, a olakšao i ubrzao bi njihov trenutni način rada.

Za kraj moramo reći kako smo primijetili dosadašnji napredak korištenja Excela za sve naše kolegice i kako smo ponosni na njihovu motivaciju, volju i želju za dodatnim učenjem i usavršavanjem. Nadamo se kako će ovaj pilot projekt, primjenom postulata ATOM-a, zaživjeti i u ostalim odjelima Zajedničkih službi, možda u nekom drugom obliku.



Gospodarenje posebnim kategorijama otpada: **Ambalažni otpad**

Piše: Damir Bošnjak

Ambalažni otpad je posebna kategorija otpada o kojima sam više pisao u prijašnjim člancima. Gospodarenje otpadnom ambalažom složena je djelatnost koja ima za svrhu sprječavanje odlaganja otpadne ambalaže na deponije.

Osim štete za okoliš, odlaganje otpadne ambalaže predstavlja i znatnu ekonomsku štetu, zbog odlaganja tvari s vrijednim materijalnim i/ili energetskim svojstvima (papir, karton, metali, plastika, staklo, drvo).

Prema pravilniku o ambalaži i otpadnoj ambalaži (Narodne novine, broj 88/15, 78/16 i 116/17) ambalaža je svaki proizvod, bez obzira na prirodu materijala od kojeg je izrađen, koji se koristi za držanje, zaštitu, rukovanje, isporuku i predstavljanje robe, od sirovina do gotovih proizvoda,

od proizvođača do potrošača. Ambalaža predstavlja i nepovratne predmete namijenjene za izradu ambalaže koja će se koristiti za spomenute namjene kao i pomoćna sredstva za pakiranje, koja služe za omatanje ili povezivanje robe, pakiranje, nepropusno zatvaranje, pripremu za otpremu i označavanje robe. Ambalaža je sve ono što u odnosu na proizvod ima zaštitnu, transportnu, uporabnu, informativnu i ekološku funkciju, te koja se prije ili tijekom konzumacije proizvoda (sadržaja) mora odložiti ili odbaciti. U tom trenutku ambalaža postaje otpad.



Ambalažni otpad može biti sastavljen od sljedećih materijala:

- papir/karton,
- plastika,
- drvo,
- metalni,
- višeslojna (kompozitna),
- staklena,
- tekstilni,

Ambalaža može biti:

- **jednokratna** - izrađena samo za jednu uporabu;
- **povratna** (višekratna) - ona koja se, nakon što se isprazni, ponovno uporabljuje u istu svrhu i čiju višekratnu uporabu osigurava proizvođač sustavom pologa (kaucije) ili na neki drugi način;
- **višeslojna** (kompozitna)
 - izrađena/načinjena iz različitih materijala koji se ne mogu odvojiti ručno



U Hrvatskoj djeluje 27 tvrtki i obrtnika koji imaju status ovlaštenih sakupljača otpadne ambalaže. U gospodarenju otpadnom ambalažom koja je rezultat stavljanja ambalaže ili proizvoda u ambalaži na tržište na području Republike Hrvatske, u kalendarskoj godini moraju se postići sljedeći ciljevi:

1. odvojeno sakupiti i uporabiti materijalno ili energetski minimalno 60% ukupne mase otpadne ambalaže nastale na području Republike Hrvatske;
2. reciklirati najmanje 55% do najviše 80% ukupne mase otpadne ambalaže namijenjene materijalnoj uporabi;
3. postići minimalne stope recikliranja ambalažnih materijala sadržanih u otpadnoj ambalaži, i to:
 - a. 60% mase za staklo,
 - b. 60% mase za papir i karton,
 - c. 50% mase za metale,
 - d. 22,5% mase za plastiku, računajući isključivo materijal koji je recikliran natrag u plastiku,
 - e. 15% mase za drvo.



Radi postizanja navedenih ciljeva Republika Hrvatska je prihvatile model sustava povratne ambalaže za jedinice otpadne ambalaže od PET-a, stakla i aluminija/željeza (boce i limenke). Tim modelom je od 2014. godine ostvaren veliki povrat komada boca i limenki u odnosu na prijavljene količine koje su u istoj godini stavljene na tržište. Također se radi istih ciljeva sve plastične vrećice u dućanima naplaćuju.

U sljedećem članku ću malo više pisati o plastiči budući je najviše aktivnosti pokrenuto za tu vrstu ambalažnog otpada.



Carpool

Piše: Damir Bošnjak

dijeljenje prijevoza

Automobil više nije samo puki predmet želja ili samo potreba. Vozači će se kod nas teško odreći vlastitog automobila

kako bi odlazak na posao i s posla dijelili s drugim ljudima.

Carpooling engleski je izraz, koji označava zajedničko putovanje više osoba privatnim automobilom i to najčešće na relaciji od kuće do posla. Zajedničko putovanje na posao ili carpooling inicijativa, već je davno poznata i primjenjivana u inozemstvu, a uključuje vlasnike osobnih automobila ali i one koji nemaju svoj automobil. Temeljna ideja carpoolinga je zajednička mogućnost odlaska i povratka s posla, više osoba (više od dvije), tako da svi doprinose plaćanju troškova goriva i drugih izdataka za vozilo osobi koja vozi.

Ako više ljudi koristi jedno vozilo, carpooling smanjuje putne troškove svake osobe, kao što su: troškovi goriva, cestarine i stres vožnje. Carpooling je također ekološki prihvatljiviji i održiv način putovanja jer putovanje dijeljenjem smanjuje onečišćenje zraka, emisije ugljika, prometne gužve na cestama i potrebu za parkirnim mjestima.

Bez obzira putujete li svakodnevno na posao ili povremeno radite izlete, možete iskoristiti mogućnost dijeljenja putovanja automobilom.

Razvojem Interneta i mobilnih aplikacija carpooling je danas mnogo pristupačniji i organiziraniji nego prije, no neki nedostaci su i dalje prisutni. Prvi i najveći je taj da, za razliku od javnog prijevoza, ovisi o broju članova. Što ih je više, to će više putovati i prijevoz će biti češći. Carpooling je proces koji će doživjeti i kod nas uzlet i prosperitet samo ako ljudi shvate kako osobno mogu uštedjeti i pridonijeti boljoj budućnosti prihvaćajući uistinu male kompromise i male žrtve. U Hrvatskoj je broj automobila jako velik. Emisije štetnih plinova uzrokovane cestovnim prometom čine preko 18% ukupnih emisija CO₂. Inicijativa prijevoza više osoba privatnim automobilom na posao i s posla pod nazivom carpooling primjer je kako mijenjajući svoje navike možemo doprinijeti smanjenju emisije štetnih plinova u naše okružje. Ovo su neki od razloga zašto koristiti carpooling:

Niži troškovi

Vjerojatno najvažnija stavka za većinu. Trošak putovanja je niži jer ga dijele svi putnici, a zbog korištenja manjeg broja vozila carpooling je ekološki prihvatljiviji način transporta.

Za primjer, ako na posao vozite oko 15 kilometara vozilom prosječne potrošnje 6 litara na 100 kilometara, a da litra goriva stoji 10 kuna, potrošnja goriva u jednom smjeru iznosi 9 kn, to jest 18 kuna povratno. Mjesec u prosjeku ima 22 radna dana. Stoga, mjesecni trošak goriva iznosi 369 kn. Ako vozite više kilometara ili starijim vozilima (s većom potrošnjom) trošak se, jasno, povećava. Kad smo izračunali troškove goriva dodajmo na to troškove: pada vrijednosti vozila prijeđenim kilometrima, trošenje guma te servisi. Stoga izračunajmo da **samo za put na posao i s posla** auto troši cca 500 kn mjesечно, što na godišnjoj razini iznosi 6.000 kn. Carpoolingom ovaj trošak možete smanjiti na cca 100 - 250 kn mjesечно ovisno o broju putnika.

Kako sudjelovati?

Pošto je jedno od najvećih pitanja tko, kako i kada putuje te kome se možete pridružiti u Alci Zagreb, pokrećemo inicijativu *Vozimo se zajedno na posao*. Ako je netko potaknut ovim člankom zaključio da bi Carpooling bio dobra ideja neka se javi u kadrovsku službu te ostavi osnovne podatke odakle putuje te čemo mi pokušati organizirati mogućnost Carpoolinga.



Socijalizacija

Carpooling možete iskoristiti da upoznate ljudе s kojima radite i razvijate prijateljstva. Kao suvozač ili putnik ne morate se koncentrirati na vožnju, već to vrijeme možete iskoristiti za druge stvari. Najčešće je riječ o upoznavanju ostalih suputnika, **šta je prednost ako ste druželjubivi, ali i nedostatak ako ne uživate u društvu stranaca.**

Gužve u prometu

Gužve u gradovima i na prilaznim cestama onemogućuju normalno prometovanje. Posebno u vremenu kad ljudi idu na posao i s posla. Stojimo u kolonama, ljudimo se, povećava se naš stres i agresivnost, sagorijevamo previše goriva. Sljedeći put kada putujete na posao ili s posla pogledajte okolo sebe – u većini vozila vozi se 1 osoba.

Okoliš

Svake godine bi se u atmosferu emitiralo puno manje kilograma stakleničkih plinova ako bi ljudi putovali carpoolingom samo dva puta tjedno. Dakle, ako to ne učinite za svoj društveni život, a to nećete učiniti za svoj novčanik, ni za smanjenje gužve, učinite to za okoliš.

Ako želite smanjiti svoje troškove, gužve u prometu te poboljšati stanje okoliša što ranije organizirajte carpooling.

Dom sv. Josipa

Piše: Slavica Mandek



I za Božić i za Uskrs
smo opet bili u Kući
svetog Josipa za
nezbrinutu djecu, kod
Hrvatske provincije
Karmeličanki BSI koji
vodi sestra Katarina
Pišković s kojima se
družimo već 11 godina.





Piše: Ivana Blažević

www.worlddownsyndromeday.org/lots-of-socks

Svjetski dan osoba s Downovim sindromom: šarene čarape

Kako bi obilježili Svjetski dan osoba s Downovim sindromom, dan Šarenih čarapa, Hrvatska Radiotelevizija je odlučila u sklopu emisije

Puls jednu od reportaža posvetiti osobama s Downovim sindrom. To je emisija koja se bavi raznim društvenim temama te su na taj način željeli široj publici približiti svakodnevnicu, ali i probleme osoba s Downovim sindromom. Reportaža se paralelno bavila djvjema izuzetno samostalnim i aktivnim djevojkama, od kojih je jedna naša dugogodišnja djelatnica, Katia Buneta.

Katia je tridesetčetverogodišnja djevojka vesela duha, koja se stalno smiješi i pjeva te svojom pojavom svakome izmami osmjeh na lice. Jako voli zagrljaje. Igra nogomet, voli košarku, nerijetko je možete susresti u gradu jer jako voli društvo, a također se bavi i keramikom, odnosno izradom tanjura, zdjelica te raznih figurica i iza sebe ima i nekoliko izložbi. Nažalost, kada je bila beba, Katiu su roditelji ostavili u Caritasu jer

se nažalost nisu mogli nositi sa time da imaju dijete sa teškoćama u razvoju. Danas Katia živi u stambenoj zajednici. Kada je tek počela samostalno živjeti, trebala je 24-satnu podršku, dok danas s asistenticom bude svega nekoliko sati dnevno. Katia, kao i preostali dio tima, radi svakodnevno po 6 sati. Ujutro oko 6:30h kreću od kuće prema Žitnjaku kako bi se ukrcali u autobus za Sv. Helenu. Rade na odjelu Proizvodnje, a nekim od njih je ovo već sedma godina u Alci. Posao rade s maksimalnom posvećenošću i preciznošću. Moram napomenuti da su naši kolege jedini koji rade 6 sati i postigli su izuzetno visoke rezultate u radu. Oni su jako sretni što imaju priliku raditi, ne toliko zbog novaca, koliko zbog osjećaja pripadnosti. To je bit inkvizije. Da su dio društva, odnosno, organizacije, da su samostalni i da vode smislene, ispunjene živote. Udruga Cira, preko koje su zaposleni, želi podržati, osnažiti i pratiti proces uključivanja osoba s intelektualnim teškoćama na tržište rada. Vizija im je društvo

s jednakim mogućnostima za samorazvoj i doprinos zajednici kroz rad. Zaista je divno biti dio društva koje se trudi ići tim putem, putem jednakosti. 21. ožujak se obilježava kao Svjetski dan osoba s Downovim sindromom. Navedeni datum je izabran kako bi označio jedinstvenost Downova sindroma u potrostručenju (trisomiji) 21. kromosoma. Mnoge organizacije širom svijeta pridružuju se ovoj proslavi kroz razne događaje i aktivnosti. Simbol Dana sindroma Down su šarene čarape jer ih osobe s Downovim sindromom ne mogu upariti. Nošenjem šarenih čarapa pokazuje se podrška borbi osoba s Downovim sindromom kako bi se što bolje integrirali u naše društvo. I djelatnici Alce Zagreb obilježili su taj dan dolaskom na posao u rasporennim čarapama sa željom da potaknu ljudi na veće poštivanje prava ljudi s Downovim sindromom. Većim razumijevanjem i poboljšanjem njihovog položaja u društvu možemo poboljšati kvalitetu života osoba sa sindromom Down.



Kad se male ruke i veliko srce slože

Naš Tomislav Bilović u humanitarnoj akciji pomoći Dječjoj bolnici na Kantridi

Piše: Biljana Lovrečić

Grupa prijatelja koji rekreativno igraju mali nogomet, među kojima je i naš voditelj ključnih kupaca, Tomislav Bilović, odlučili su napraviti humanitarnu akciju prikupljanja dobrovoljnih priloga i donacija za uređenje bolnice.



Dječja bolnica Kantrida započela je s radom 1024. godine kao dječja primorska kolonija za oporavak i liječenje djece, s kapacitetom od 165 postelja. U nju su primana slabo uhranjena, distrofična, rahitična djeca i djeca s plućnim bolestima. Bolnica je smještena na prekrasnoj lokaciji na Kantridi, u kompleksu zgrada i okolnih terena koje je general Gaetano Giardino poklonio fondaciji grada Rijeke. Svaka riječka obitelj s djecom je sigurno nebrojeno puta posjetila navedeni kompleks bolnice i tom prilikom svjedočila poteškoćama s kojima se djelatnici bolnice nose, kao i s njihovim naporima da pruže što kvalitetniju medicinsku skrb, unatoč finansijskim problemima s kojima se danas susreću zdravstvene ustanove.

Kako je došlo do toga da ste odlučili pomoći bolnici?

Nakon jedne naše rekreativne utakmice, rodila se ideja da pokrenemo humanitarnu akciju uređenja jednog starog i derutnog krila Dječje bolnice na Kantridi. Brzo smo se organizirali i započeli dogovorene aktivnosti: napravili smo nogometni turnir na koji se prijavilo 10 ekipa i na kojem smo skupili novac na nabavku boja i reklamnog panoa za čiju smo izradu angažirali jednog likovnog umjetnika iz Rijeke.

Kakav je bio odaziv građana Rijeke?

Odaziv je bio odličan i prikupili smo dovoljno sredstava ne samo za nabavku materijala za farbanje, već smo od prikupljenog novca mogli angažirati i profesionalne građevince koji su nam pomogli oko samih radova.

Tko je sve sudjelovalo i koje akcije su održene?

U akciji su sudjelovali moji prijatelji s kojima rekreativno igram nogomet, a uključila se i nogometna skupina Armada te pomogla na poslovima bojanja vanjskog dijela ograde bolnice. Organizirali smo ličenje zidova i uređenje okoliša bolnice. S novcem koji nam je ostao nakon što smo nabavili potreban materijal i platili građevinske radnike, odlučili smo iznenaditi mališane bolnice poklon paketima.

Ovom prilikom želim se zahvaliti Alci Zagreb d.o.o. na sudjelovanju u donaciji proizvoda iz svog prodajnog programa, kao i mojim kolegama iz FMCG sektora koji su mi pomogli oko pripreme poklon paketa.



Ljubičasti dan

26. ožujka
"LJUBIČASTI DAN"
("PURPLE DAY")



NOSI LJUBIČASTO

tako izrazi podršku osobama s epilepsijom

z službene državne i vjerske blagdane u godini postoje i dani kada se javnosti želi skrenuti pozornost na određenu bolest. Na te se dane obično održavaju razne manifestacije i događanja koja osvještavaju javnost i skreću pozornost na taj problem.

Jedan od takvih dana je Ljubičasti dan (engl. Purple Day) kada se daje podrška osobama koji boluju od epilepsije. Hrvatska udruga za epilepsiju i KB Sveti duh izdali su kratku infografiku s uputama kako pomoći osobi koja ima epileptički napadaj koju objavljujemo u cijelosti:

KAKO POMOĆI OSOBI KOJA IMA EPILEPTIČKI NAPADAJ?

HRVATSKA UDRUGA ZA EPILEPSIJU I

DJELATNICI SREDIŠNJEG HITNOG PRIJAMA KB „SVETI DUH“

CRO

1. Ne dozvolite da vas uhvati panikal

unatoč dramatičnosti velikih napadaja važno je sačuvati prisobnost i učiniti sve da se pomogne osobi koja ima napadaj



Ima li epileptički napadaj? ? ? ?

2. Mjerite vrijeme napadaja!

većina napadaja završi za 2-3 minute, a ako se radi o dužem trajanju napadaja uvijek je nužna hitna lječnička intervencija



3. Spriječite tjelesne ozljede, osobito glave!

najbolje je pod glavu staviti jastuk ili nekakav mekani predmet



4. Osobu koja ima napadaj postavite u bočni položaj!

radi održavanja prohodnosti dišnih putova

5. Ne pokušavajte stavlјati predmete između zubil

pogrešno je jer može dovesti do dodatnih ozljeda

6. Ne pokušavajte napadaj prekinuti sputavanjem mišićnih kontrakcija!

7. Dobre je da su u blizini samo osobe koje pružaju pomoći

8. Za vrijeme i nakon napadaja neka vaše djelovanje i način govora budu takvi da djeluju umirujuće!



9. Ostanite uz osobu dok se u potpunosti ne oporavi ili do dolaska hitne pomoći!

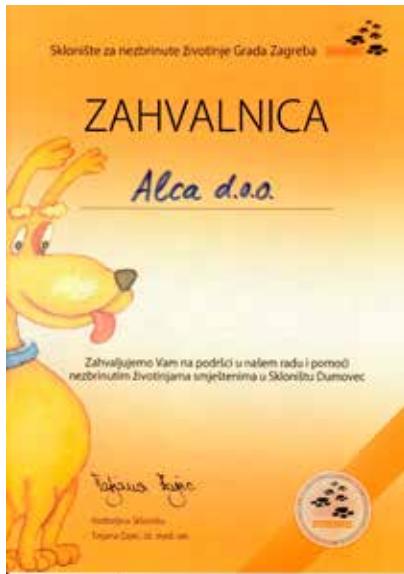


ILI



10. Nemojte davati osobama lijekove, hranu ili piće dok nisu u potpunosti budnili





Dumovec

Nakon nekoliko renovacija koje smo imali ostalo je raznih tepih specifičnih dimenzija i oblika koje je Alca Zagreb donirala skloništu za nezbrinute životinje Grada Zagreba Dumovec. Tradicionalnom akcijom Zlma topla svima sklonište Dumovec poziva građane da daruju psima stare deke, plahte i ručnike, kao bi što ugodnije prebrodili hladne zimske uvjete.

Fašničko ludilo u Alci

I ove smo se godine sjajno proveli i nasmijali do suza. Pobjednička grupna maska je bila Cruella de Ville s dalmatinerima koju su sjajno i vjerodostojno uprizorile Jasna Tešanović, Sanja Pavlović Vidić i Alma Škorić. O atmosferi će najbolje posvjedočiti fotografije:







Alcin Andrija obara ruke

Na europskom prvenstvu u obaranju ruke koje se ovog svibnja održalo u Loutrakiju, Grčka, nastupilo je 10 hrvatskih natjecatelja, hrvatskih reprezentativaca među kojima je bio i Alcin djelatnik, jedan od voditelja na skladištu u Kelekovoj, Andrija Raguž.

Piše: Marijan Tadić

Zanimalo nas je malo više o tom sportu, o povijesti i pravilima te o Andrijinom angažmanu, pa smo ga zamolili da nam kaže nešto više o svemu:

Obaranje ruke je kažu sport olijenja snage, brzine i vještine. Svi smo to probali barem jednom u životu da vidimo kako stojimo, da vidimo tko je jači. I onda smo to ustanovili, pa tražili ili davali revanš i onda stali. Kako to da si se ti odločio time i dalje baviti? Kad se točno rodila ljubav?

Kao što ste i sami rekli, svi smo probali obarati ruke barem jednom u životu. Tako sam i ja uvijek bio dobar u tome. Od osnovne i srednje škole, preko rukometa do vojske i posla, kad god smo obarali ruke, nikad nisam izgubio. Prije



pet, šest godina prijavio sam se na natjecanje u kategoriji amateri - početnici i osvojio prvi turnir, godinu poslije opet sam osvojio medalju. Tada me predsjednik Hrvatskog saveza za obaranje ruke pozvao da se priključim klubu. Dečko koji je imao 30-ak kila manje od mene i bio niži 15-20 centimetara me pobijedio pet puta zaredom. Nisam mu mogao ništa. Tada sam shvatio kako je ovo sport kao i svaki drugi i ako želiš biti dobar, moraš ozbiljno trenirati. Sljedećih 4-5 godina sam išao na



turnire samo za amatera, svaki put su me zvali u klub, no tek prije 2,5 godine sam počeo ozbiljno trenirati u klubu za obaranje ruke Spartanci u Zagrebu. Godinama sam se bavio rukometom, nakon ozljeda nisam više mogao trenirati aktivno, a kako sam imao "jaku ruku" iskoristio sam je u ovom sportu. Uvijek mi se obaranje činilo interesantnim i kada sam vidio da postoje klubovi i u Hrvatskoj odlučio sam se priključiti.

Što je sve potrebno za obaranje ruku?

Kako ti izgledaju treninzi? Trebaš li posebno paziti na prehranu?

Za obaranje ruke potreban je stol za obaranje i volja za treninzima. Treninizi sadrže sparinge, vježbe utezima, gume, te vježbe tehnike. Što se tiče prehrane natjecatelji paze na prehranu, tempiraju formu prije velikih natjecanja, jer u obaranju ima više kategorija koje su podijeljenje po kilažama. Primjerice kategorija 75, 85, 95, 105 te apsolutna 105+ u kojoj se ja natječem.

Kako je obaranje ruku organizirano kao sport u Hrvatskoj? Ima li puno klubova?

U Hrvatskoj već deset godina djeluje Hrvatski savez za obaranje ruke. Trenutno ima 17 klubova s oko 450 članova. Savez je punopravni član Hrvatskog

olimpijskog saveza što je veliki uspjeh, a na svjetskoj razini će uskoro na jednoj od Olimpijada biti prikazan kao pokazni sport i time uskoro postati, nadamo se, olimpijski sport. Iz godine u godinu priključuje se sve više članova u Hrvatskoj i konkurenacija postaje sve jača. Kod nas je taj sport u počecima, dok je u ostalim zemljama puno zastupljeniji i profesionalniji. Primjerice, u nekim zemljama je to izborni predmet u školama. U obaranju ruke mogu se natjecati i osobe s invaliditetom te je to posebna grana tog sporta koja uživa potporu Hrvatskog paraolimpijskog odbora. Natjecatelji su kategorizirani prema svojoj kilaži i vrsti invaliditeta.

Često pratimo utakmice reprezentacija na sportskim terenima, što nas često puni velikim ponosom.

Reci nam, kako je to zapravo biti reprezentativac. Kakav je to osjećaj?

Svakome tko se bavi bilo kojim sportom, cilj je postati reprezentativac. I ja sam bio jako sretan i ponosan kada sam predstavljao svoju zemlju na europskom prvenstvu u Grčkoj, što mi je bilo veliko iskustvo. A za reprezentaciju sam dobio poziv nakon što sam na prvenstvu Hrvatske osvojio 3. mjesto u apsolutnoj kategoriji 105+ kg.

Za što se trenutno spremаш i koji su ti planovi za dalje?

Nedavno smo u Zagrebu imali Svjetski kup ZG Strong gdje je bila jaka konkurencija i tamo sam osvojio 7. mjesto. Sada sam u treninzima i pripremama za međunarodni turnir u Budimpešti Judgement Day i Svjetsko prvenstvo u Rumunjskoj, Constanta. Svakim turnirom skupljam iskustvo i učim te nastavljam trenirati i dalje biti u vrhu.

Kako ljudi reagiraju kad čuju čime se baviš?

Ljudi me često pitaju je li to uopće sport. Odgovaram im da je to ozbiljni sport u kojem postoje klubovi, organizacije, međunarodna natjecanja.

Privlačimo ljudе kako god možemo i znamo. Dovoljan je samo stol za obaranje ruku i volja, s vremenom dolaze snaga, brzina, tehnika, sve to kroz trening sjedne na svoje mjesto. Godine ne igraju neku ulogu što se tiče početka bavljenja obaranjem ruke. Ima slučajeva gdje su se ljudi počeli baviti u tridesetima, a do četrdesete postali europski i svjetski prvaci. Naravno, natječu se i žene koje postižu sjajne rezultate.

Hvala ti Andrija na razgovoru želimo ti puno sreće i uspjeha!



Staklo u interijerima

Staklo je hladni materijal, a ipak može unijeti toplinu u prostore u kojima boravimo.

Piše: Marina Hibner-Matko

Po definiciji, staklo je uglavnom amorfni silicijev dioksid. Zbog svojih karakteristika je relativno čvrsto, inertno, prozirno i biološki neaktivno, ima vrlo široku uporabu u današnjem vremenu.

Prirodno nastalo staklo, posebice ono vulkanskog podrijetla (opsidijan), uvelike su rabile civilizacije kamenog doba, u pravilu za izradu jednostavnih, ali vrlo oštih alata za sjećenje i rezanje. U vrijeme vladavine

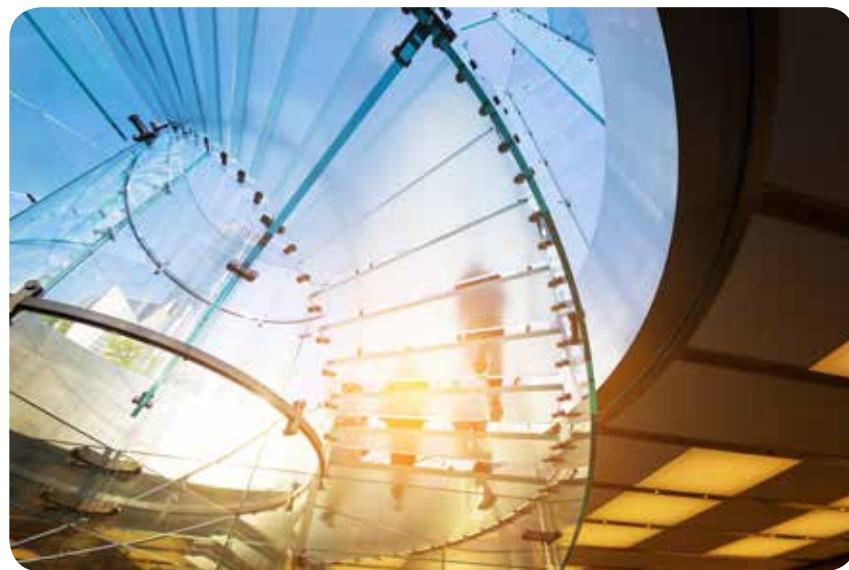
rimskog cara Augusta otkriveno je puhanje stakla, a otkrili su ga vjerojatno sirijski zanatlje u regiji Sidon-Babilon. Puhanje stakla omogućilo je proizvodnju staklenih posuda s tanjom stijenkom, što je doprinijelo njihovom ljepšem izgledu. Rimljani, zaljubljeni u luksuz, proširili su korištenje vrijednih predmeta od stakla po čitavome carstvu i u mnogim zemljama prenosili znanje o proizvodnji stakla. Oni su pronašli i nove mogućnosti primjene tog prozirnog materijala te uveli staklo u arhitekturu. Optička

kvaliteta rimske prozorske stakala bila je doduše dosta loša, ali su se ostakljeni prozori ipak smatrali statusnim simbolom. Propašću Rimskog carstva propale su i čuvene staklarske radionice, jer je za ovaj dragocjeni materijal nedostajalo finansijskih sredstava. Izrada stakla je potpuno zaboravljena. U ranom srednjem vijeku nisu postojali prozori od stakla. Tek oko 1000. godine nastale su staklene ploče za crkvene prozore. One su puhane staklarskom lulom, nakon čega bi ih rezali i valjali.

Te su ploče bile prilično male, jer su staklari mogli savladati samo ograničenu količinu stakla. Mlečani su od izrade stakla napravili umjetnost. Do 13. stoljeća staklo se proizvodilo u Veneciji i bilo je jedan od glavnih izvoznih proizvoda Mletačke republike, poznato kao venecijansko staklo. Do početka 20. stoljeća staklo je bilo skupocjeno i rijetko. Michael Owens je izumio stroj za automatsku proizvodnju (Owens Bottle Machine Company in 1903), nakon čega je počela široka upotreba stakla.

Staklo se danas upotrebljava u mnogim područjima: građevinarstvu, prehrabenoj i električkoj industriji, za izradu instrumenata i ukrasnih predmeta i slično. Vizualni doživljaj stakla je kroz njegove osobine kao što je prozirnost ili transparentnost. Najprozirnija stakla, bez boje, su stakla s malom količinom ferooksida (Fe_2O_3). Ova osobina se može mijenjati određenim postupcima prerade i kreće se od potpuno prozirnih, preko poluprozirnih (prozračnih) do neprozirnih vrsta stakala. Efekt prozirnosti može ovisiti i od kuta pod kojim se gleda kroz staklo. Dodavanjem aditiva u rastopljenu masu stakla dobijaju se stakla različitih boja iz dekorativnih ili nekih specifičnih zahtjeva. Kada se govori o izgledu površine stakla, ona je kod običnog stakla sjajna i glatka. Dodatnom obradom stakla moguće je dobiti staklene površine promjenjenog izgleda, bez sjaja ili s reljefnom strukturom.

Promjenom površinskog karaktera mijenja se i stupanj prozirnosti. Da bi mogli u interijeru ostvariti željeni efekt, treba razumjeti obradu stakla kao i mogućnosti koje se nude.



Zanimljivi stakleni predmeti izrađeni su tehnikom fuzije.

Fuzija je kao što sama riječ kaže spajanje dva ili više komada stakla taljenjem. Termičkom obradom stakla, tj. zagrijavanjem, molekule na visokom temperaturama počinju mijenjati svoja mesta i u trenutku kada se utale jedna u drugu proces se zaustavlja i nekoliko komada običnog stakla postane stakleni predmet fine strukture i oblika.

Vitraj (francuski vitrail), slikarska tehnika u kojoj se prema predlošku realizira kompozicija s pomoću raznobojnih staklenih pločica međusobno povezanih

olovnim okvirima (armatura). Jedan od najprepoznatljivijih elemenata umjetnosti opisanog perioda, zasigurno je i **Tiffany staklo**. Tiffany svjetiljke su izrađivane ručno, stvarajući mozaik metalnog okvira unutar kojega bi majstor ulagao komadiće obojanog i ispoliranog stakla. Motivi su u glavnom bili preuzeti iz prirode, pa su među najpoznatijima „Vilin konjic“, „Narcisa“ i „Iris“. Ovi motivi su često replicirani i doživjeli su brojne alteracije. Izumitelj ovoga stila, Louis Comfort Tiffany, otvorio je 1893. godine tvornicu stakla. Način izrade Tiffany





svjetiljke je zaista jedinstven. Iako su iz početka izrađivane isključivo stolne svjetiljke tipa Tiffany, danas se susreću sve varijante, od podnih do visećih svjetiljaka ove vrste stakla u boji, pod nazivom "Favrite" (ručni rad).

Zelimo li da bude staklo čvršće i sigurnije, moramo mu smanjiti broj i veličinu površinskih lomova. To postižemo **kaljenjem stakla**. Sigurnosna kaljena stakla s emajliranim nanosom posebnih boja ili sa sitotiskom daju neograničene mogućnosti kombiniranja boja, motiva, oblika i uzorka.

Na staklene površine se novim tehnikama **printanja** mogu prenijeti motivi po izboru. Tako razigrane staklene stijene

mogu pregraditi prostore ili oblagati stupove u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Najčešća uporaba je u kuhinjama i kupaonicama, gdje je vrlo jednostavno održavanje u odnosu na standardne obloge. Umetanjem led rasvjete ispod tako priređene staklene površine, dobijamo čarobnu ambijentalnu rasvjetu.

Stakleni mozaici su ponovo popularni, osobito nakon razvoja digitalnog printa na staklu. Moguće je ostvariti mozaički prikaz iz bilo koje prikazane fotografije i time oplemeniti prostor bez obzira na poziciju postavljanja. Mozaik vrlo dobro podnosi promjenjive vremenske uvjete pa ga možemo postavljati i u eksterijere.



Staklene cigle možemo upotrijebiti u različite svrhe. Staklene cigle obično su manjih dimenzija, 20 cm x 20 cm x 8 cm, i iz njih se jednostavno oblikuje transparentan zid. U interijeru ih možemo koristiti i za obogaćivanje unutarnjih, kao i pregradnih zidova. Osim toga, mogu samo djelomično zatvarati prostor ili tvoriti zidani tuš u kupaonici. Sustav staklenih cigala je modularni montažni sustav.

Staklene cigle, koje su modularne, naliježu jedna na drugu i omogućuju jednostavnu aplikaciju sustava. Zid od staklenih cigli je ustvari običan zid, ali je umjesto opekom zidan staklenim ciglama. Primjena je vrlo široka.

Staklene pregrade kao i

staklena vrata: klizna i zaokretna, svojom jednostavnosću se uklapaju u sve stilove uređenja te ovisno o želji i potrebi mogu biti prozračne i transparentne, pjeskarene ili s uzorkom, vidljive ili nevidljive. Velikim staklenim stijenama otvaramo prostor interijera i dopuštamo da okoliš postane njegov dio. Staklenim stijenama pregrađujemo prostore, čineći ih privatnim, a dohvatljivim.

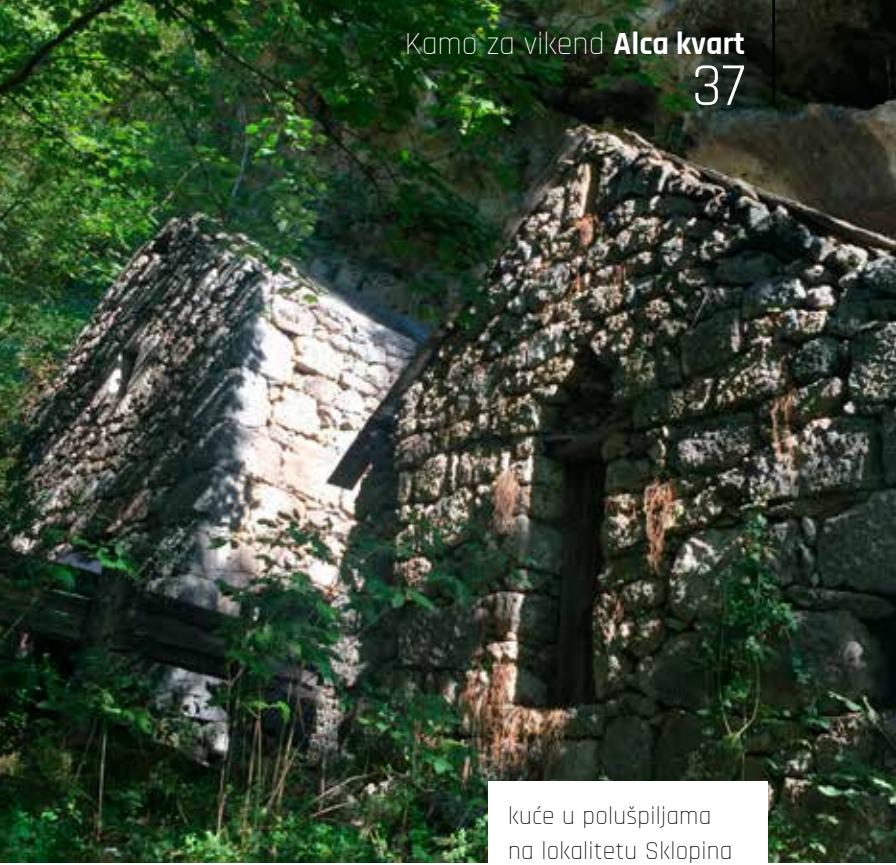
Staklo u kuhinjama i kupaonicama zamjenjuje vrlo brzo druge obloge zbog ljepote, ali i jednostavnosti održavanja.

Uporaba stakla postaje bez granica i ograničenja. Nove tehnologije poboljšavaju fizikalna svojstva, tako da ograničenja kojima smo svjedočili još u 20. stoljeću, ubrzano nestaju i staklo se apostrofira kao nezamjenjivi materijal u interijerima i eksterijerima.

Prozirnost donosi sunčevu toplinu, a bojama i printom na staklu može se unijeti toplina u svaki prostor. Tako hladni amorfni silicijev dioksid postaje izvor nove topline u interijeru.



pogled s
planinarske staze



kuće u polušpiljama
na lokalitetu Sklopina

Preporuka za vruće, ljetne dane:

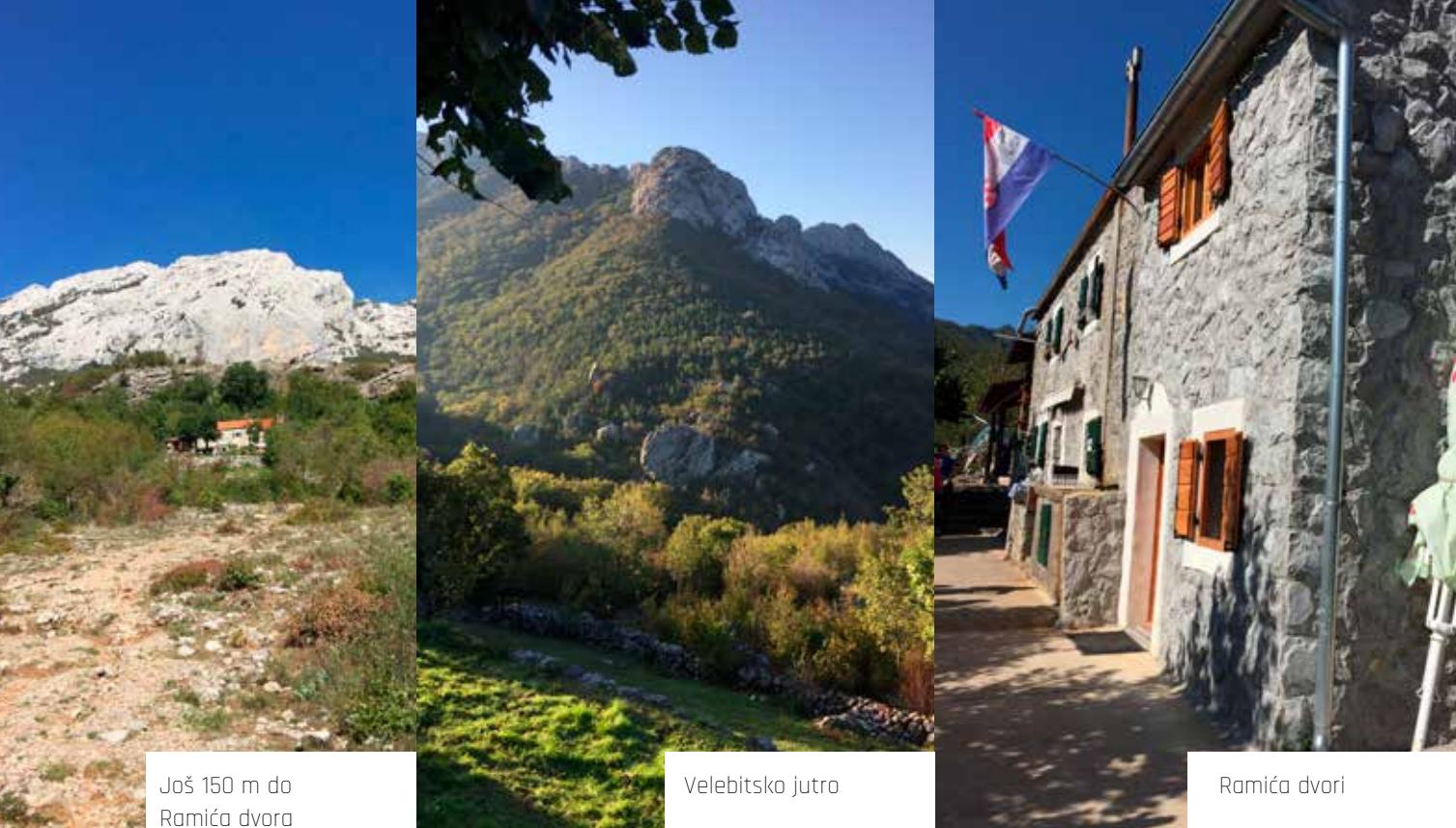
Nacionalni park Paklenica

Piše: Biljana Lovrečić

Na obroncima južnog Velebita nalazi se Nacionalni park Paklenica, koji je UNESCO u lipnju 2017. godine uvrstio u Popis Svjetske baštine. Ime Paklenica najvjerojatnije potječe od smole crnog bora, tzv. „pakline“, koju je lokalno stanovništvo koristilo u narodnoj

medicini, za zacjeljivanje rana i luč - za osvjetljenje te premazivanje drvenih brodova. Velebit je nekada svojim pašnjacima i obradivim površinama, koje se nalaze u krškim vrtačama, osiguravao egzistenciju stanovništva koje je tu živjelo. Unutar granica Nacionalnog parka deset je zaselaka koji su danas uglavnom

napušteni: Parići, Ramići, Kneževići, Katići, Škiljići, Jasenar, Rimenić, Jurline, Marasovići i Njive. Posebno je zanimljiv prostor kuća ugrađenih u polušpilje na lokalitetu **Sklopina**. U Nacionalnom parku postoji nekoliko stalnih ili povremenih vodenih tokova, s mnoštvom izvora koji će vas očarati bistrom vodom, predivnim krajolicima



Još 150 m do
Ramića dvora

Velebitsko jutro

Ramića dvori

i šumom bezbrojnih malih vodopada. Na potoku Velika Paklenica sagrađeno je trinaest mlinova (vodenica). Da bi se kao specifičan oblik tradicijskog graditeljstva očuvali, Uprava Parka uz stručnu pomoć konzervatora, 2000. godine obnovila je Srednji Marasovića mlin.

Na području Parka postoji 150-200 km staza i putova, od turističkih, koji iz kanjona Velike Paklenice vode do špilje Manite peći, šumarske kuće „Lugarnice“ i planinarskog doma, do planinarskih koji vode do najviših velebitskih vrhova.

Putovi u Parku detaljno su obilježeni tablama i markirani planinarskim oznakama.

Napor hodanja i uspinjanja nećete niti osjetiti, jer će vam svu pažnju ukrasti prekrasni predjeli koji su prostiru uokolo. Usput ćete sresti magarce koji na sebi nose

namirnice za planinarske domove i skloništa.

Nakon što prođete sve planinarske domove, uspinjući se i dalje, ugledat ćete vrhove planine i negdje u daljinji, na rubu šume, crveni krov kamene kuće. To je bio cilj grupe s kojom sam pošla na ovaj izlet – Ramića dvori.

Smještaj za petnaestak osoba je bio rezerviran u sobama stare kamene kuće, koje su uređene i opremljene krevetima na kat. Ljubazni domaćin nas je dočekao s velikim izborom domaćih rakija, nestrpljivo očekujući pohvale za svoje uratke. Treba se znati zaustaviti nakon treće!

Uživali smo u druženju i delicijama do kasno u noć. Idući dan, u svježini jutra, spustili smo se istom stazom do Starigrada, na kupanje. Uživancija!



plaža u
Starigradu

UV indeks

Izvor: meteo.hr

Ljeto nam je došlo iznenadno i u punoj snazi, stoga ne bi bilo loše da ponovimo najvažnije o UV indeksu. UV indeks je broj koji pokazuje stupanj opasnosti od UV zračenja. Što je on veći, veća je i opasnost od štetnog djelovanja UV zračenja. Prognozira se za sutrašnji dan, a prognozu i preporuke možete naći na mrežnim stranicama Državnog hidrometeorološkog zavoda meteo.hr.

Kategorije UV indeksa

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 1 - 2 nizak | <p>Vrijednosti UV indeksa 1 i 2 označuju nisku opasnost od UV zračenja. Većina ljudi može biti izložena suncu i više od sat vremena a da ne dobije opekline. Za zaštitu se preporuča korištenje sunčanih naočala. Za ljudе koji imaju vrlo osjetljivу kožu i za novorođenčad nalaže se stalan oprez. Ukoliko moraju boraviti na suncu sredinom dana, dobro je upotrijebiti sunčane naočale i zaštitnu kremu.</p> | <p>Zbog odbijenog zračenja posebno oprezni moraju biti skijaši, planinari, plivači i jedriličari.</p> |
| 3 - 5 umjerен | <p>Vrijednosti UV indeksa 3, 4, i 5 označuju umjerenu opasnost od UV zračenja. Za zaštitu se preporuča nošenje šešira sa širokim obodom, sunčanih naočala, te korištenje zaštitnih krema. Ljudi s osjetljivom kožom bi, osim tih mјera, trebali nositi i odjeću s dugim rukavima, jer mogu dobiti opekline već za 20 minuta.</p> | <p>Dobro je pratiti vlastitu sjenu. Što je ona kraćа, većа je opasnost od UV zračenja.</p> |
| 6 - 7 visok | <p>Vrijednosti UV indeksa 6 i 7 označuju već visoku opasnost od UV zračenja. Za zaštitu se preporuča nošenje šešira sa širokim obodom, sunčanih naočala, odjeće s dugim rukavima, te korištenje zaštitnih krema. Ljudi s osjetljivom kožom i mala djeca mogu dobiti opekline za manje od 20 minuta. Za njih je bolje da se ne izlažu suncu u doba dana između 11 i 16 sati.</p> | <p>Prilikom boravka na otvorenom potrebno je zaštititi nos, uši i usnice.</p> |
| 8 - 10 vrlo visok | <p>Vrijednosti UV indeksa 8, 9 i 10 označuju vrlo visoku opasnost od UV zračenja. Za zaštitu se preporuča nošenje šešira sa širokim obodom, sunčanih naočala i odjeće s dugih rukavima, te korištenje zaštitnih krema. Maksimalno valja smanjiti boravak na suncu u doba dana između 11 i 16 sati. Djeca mogu dobiti opekline za manje od 10 minuta.</p> | <p>UV zračenje može prodrijeti kroz odjeću od rijetkog tkanja i naštetići koži.</p> |
| > 10 ekstremан | <p>Vrijednosti UV indeksa 11 i iznad označuju ekstremnu opasnost od UV zračenja. Za zaštitu se preporuča boravak u zatvorenom prostoru u doba dana između 11 i 16 sati. Ukoliko je izložak neizbjежan, potrebno je nositi šešir sa širokim obodom, sunčane naočale i odjeću dugih rukava od gustog tkanja, koristiti zaštitne kreme i izbjegavati boravak na izravnom suncu. Djeca mogu dobiti opekline za manje od 5 minuta.</p> | <p>Film ili knjiga uz osvježenje u kući puno su zdraviji od ležanja na plaži.</p> |

