



Mimořádné vydání 2024

# Dépéočko



BE

NE

FI

TY

OSTRAVA!!!

## Benefity na jednom místě



**Zdraví a fyzická  
pohoda**

**str. 5**



**Finanční  
pohoda**

**str. 11**



**Duševní  
pohoda**

**str. 17**



**Dobré vztahy**

**str. 20**

## CHCEME, ABY NAŠI ZAMĚSTNANCI BYLI V ŽIVOTNÍ POHODĚ

Benefity v DPO mají jednoho společného jmenovatele: wellbeing. Co tento pojem znamená a proč je pro nás ve firmě důležitý? Jak současné benefity vnímají jejich příjemci – naši zaměstnanci? Zeptali jsme se Jana Bílého (JB), ředitele úseku personalistika a zaměstnanecké služby.

### **Co všechno si můžeme představit, když se řekne wellbeing?**

JB: Wellbeing bych přeložil slovem „pohoda“. Je to pro mě stav, kdy se člověk cítí dobře po všech stránkách. Tento koncept zahrnuje celkovou spokojenost s životem, zdravím, osobní štěstí, dobré pracovní prostředí a sociální vztahy. Wellbeing je o nalezení rovnováhy a harmonie mezi různými aspekty života, což přispívá k jeho lepší kvalitě a celkové spokojenosti. Aby tomu tak bylo, musí být v rovnováze psychická, fyzická a finanční pohoda jednotlivce. V neposlední řadě jsou velmi důležité i vztahy na pracovišti, kdy mnoho z nás tráví s kolegy a kolegyňami více času než s rodinou.

### **Proč je tak důležité, aby zaměstnanci byli po všech stránkách „v pohodě“?**

JB: Je prokázáno, že spokojený a motivovaný zaměstnanec poskytuje lepší služby zákazníkům, je klíčem k úspěchu firmy. A úspěšná firma zpětně ovlivňuje spokojenost zaměstnanců. Wellbeing je jedním ze základních principů, kterými se ve vztahu k zaměstnancům v DPO řídíme. Odtud už je jen krůček k benefitům.

### **Nedávno byl mezi zaměstnanci realizován průzkum, jak jsou s benefity spokojeni. Jak hodnotíte jeho výsledky?**

JB: Získali jsme neocenitelnou zpětnou vazbu, jak vnímají naši zaměstnanci stávající stav a jaké benefity jim chybí. Překvapily nás požadavky zaměřené na fyzické a psychické zdraví. Např. otázka služeb fyzioterapeuta a poskytování masáží vzhledem k náročnosti profesí v DPO není za mě „od věci“ a určitě se této oblasti přání našich zaměstnanců budeme věnovat.

Benefity spadají do kategorie sociálních nákladů, které jsou každé čtyři roky předmětem diskuzí v rámci kolektivního vyjednávání. Jejich plný výčet, včetně jednotlivých částek na ně určených, je součástí kolektivní smlouvy. Věřím, že



stávající formát je tím nejlepším možným výsledkem, který posledním kolektivním vyjednáním vznikl. Nicméně, stejně jako naši zaměstnanci, bych si i já uměl představit, že v příštím vyjednávání už bude prolomeno tabu okolo sick days.

### **Jak významnou roli hrají benefity pro udržení zaměstnance ve firmě či získání nového pracovníka?**

JB: Vedle výše mzdy jsou benefity jedním z nejdůležitějších parametrů, které hodnotí každý uchazeč o zaměstnání.

### **Patříme k těm „lepšími“ firmám, pokud jde o benefity systém?**

JB: Jako zaměstnavatel poskytujeme standardní portfolio benefitů mezi podniky naší velikosti. Myslím si, že v minulosti už v naší firmě spousta funkčních benefitů byla – například podnikové rekreace, k nimž se dnes už ale těžko vrátíme. Práce na benefitech je nekonečná a musí reagovat na stávající potřeby zaměstnanců.

### **Na zavedení či úpravu jakého benefitu jste nejvíce pyšný?**

JB: Asi největší radost mám z realizace rodinného dne pro zaměstnance v areálu Skalka family park, kde se každoročně setkávám se spoustou kolegů a kolegyní z našich týmů. Ve stejném duchu bych chtěl v příštím roce realizovat náš Family day v Zoo Ostrava.

Ludmila Kadrmková



# BENEFITY PRO VAŠE ZDRAVÍ A FYZICKOU POHODU



## **Vitaminový balíček**

jedenkrát ročně

str. 5



## **Benefitní účet „tučňák“**

s ročním příspěvkem 2000 / 5000 Kč

str. 6



## **MultiSport karta**

str. 8



## **Dotované stravování**

str. 9



## **Očkování**

pro vybranou skupinu zaměstnanců

str. 10

# ŽIVOT SE PRODLUŽUJE, ALE JDE O TO, ABYCHOM HO PROŽILI VE VYSOKÉ KVALITĚ

V dnešní uspěchané době, která na nás klade vysoké nároky nejen v práci, ale i v osobním životě, není vůbec snadné starat se o své zdraví tak, aby nám dlouho „vydrželo“. Jak na to, radí Gabriela Matheislová (GM), vedoucí praktická lékařka Dopravního zdravotnictví Polikliniky Agel.

**Díky pracovním-lékařským službám, které našemu dopravnímu podniku poskytujete, určitě máte o zdraví našich zaměstnanců docela dobrý přehled. Jsme v DPO ohroženi nějakými specifickými „neduhy“ a jak je zvládáme?**

GM: Jsem mile překvapena, že zaměstnanci DPO ve většině přístupují ke svému zaměstnání jako ke svému celoživotnímu poslání, jsou své profesi velmi věrní a snaží se o své zdraví pečovat tak, aby zdravotní náročnosti práce „dopraváků“ dostáli. To nám, lékařům, často pomáhá klienty, tedy vaše zaměstnance, přimět ke spolupráci a někdy i k nepopulárním opatřením: -) lépe než v obecné populaci, aby při prohlídkách vyhověli tzv. „dražní vyhlášce“ a mohli ve své profesi nadále působit. Z povahy práce v dopravním provozu, který je jistě velmi náročný, zaznamenáváme relativně vyšší výskyt posttraumatických stresových poruch po nehodách apod., avšak nejedná se o velká čísla a je evidentní, že i s tímto problémem DPO velmi dobře pracuje.

**Prevence je určitě vždy lepší než léčba. Co byste nám doporučila v péči o naše zdraví?**

GM: Prodlužuje se délka života, ale jde o to prožít osobní i pracovní život nejen dlouhý, ale i ve vysoké kvalitě. A právě ve vyšším věku jsou dopady dřívější životospřávy velmi znát. Jsme rádi, že strmě, zejména u mužů, klesá kuřáctví cigaret, zlepšuje se nabídka služeb v nutričním poradenství (i u nás na poliklinice), lidé si více hlídají svou hmotnost, sport patří do života všech věkových kategorií. Měli bychom pečovat o kvalitu spánku a věnovat se svým koníčkům. Je již dokázáno, že společenské aktivity, sociální kontakty a uspokojení v mezilidských vztazích působí blahodárně na mentální zdraví, čímž asi veškerá spokojenost a přístup k prevenci začíná...

**Když budete konkrétní - kam by měly směřovat naše stravovací návyky?**

GM: Spotřebě zeleniny se meze nekladou, preferujeme ji syrovou, nejlépe sezonní, tuzemskou, čerstvou. Při tepelné úpravě zeleninu na páře, vařenou, eventuálně grilovanou. Nutriční specialisté se nebrání jejímu ochucení kvalitním octem



**MUDr. Gabriela Matheislová**

Už sedm let je vedoucí praktickou lékařkou na ostravské Poliklinice Agel (Tyršova ulice), Dopravní zdravotnictví. Léta pracuje jako praktický lékař pro dospělé, což byla její „první volba“ a původní odbornost. Po dvaceti letech v ordinaci na vesnickém obvodu se rozhodla pro změnu a přijala výzvu městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz. Pracovala také v mobilní hospicové péči a nadále působí jako lékařka lékařské služby první pomoci (LSPP) a urgentního příjmu.

a olejem. Populární výzvy říkají: Zeleninu pětkrát denně, k teplým jídlům necht tvoří zelenina půl talíře!

Ovoce je určitě vítanou složkou potravy, zejména to, které dozrálo v našich krajinách. Zdravé osoby nemusí jeho množství příliš omezovat, ale pro ty, kteří si musejí hlídat tzv. kalorický příjem, je už ovoce „zákusek“ pro vyšší obsah fruktózy a jiných cukrů.

V dnešní uspěchané době, kdy se odbýváme rychle připravenou stravou, je velmi důležité vyhnout se průmyslově vyráběným potravinám, s řadou ochucovadel, přísad, polotovarům, trvanlivým potravinám - překvapivě tam patří skoro všechny sušenky, slané pochutiny, tzv. hotová jídla, bujony atd. Prostě kvalitní jídlo „domácí“ provenience, promyšleně upraveno nejlépe bez smažení a bez přidaných tuků, podávané v klidu, s pocitem estetického zážitku, zůstává základním doporučením. Zajímavým trendem je vícechodové stravování, brání to údajně přejídání. Na navrhované pořadí nejsme úplně zvyklí: jako první chod zeleninový salát, poté hlavní jídlo (libové maso, teplá zelenina), až pak minimum přílohy, na závěr je dovolen malý zákusek. Nezapomínejme na pitný režim... Osobně se mi líbí doporučení zařazovat alespoň jedenkrát týdně vegetariánský den, a to i pro všežravce: -).

**Jaká jsou pravidla pro správný spánek?**

GM: Doporučená délka je u dospělých mezi 6 až 9 hodinami, osobně se domnívám, že alespoň 8 hodin denně je optimem. Dosud nedoceneným ekologickým rizikem pro kvalitu spánku je světelný a hlukový smog zejména ve městech. Nadměrné užívání tabletek na spaní skrývá velké riziko závislosti, poklesu rozumových schopností uživatele, poruchu pozornosti.

**Prevence v péči o naše zdraví začíná u dobrých mezilidských vztahů.**

Večerní alkoholový „šláftruňk“ je rovněž velmi rizikový, mylně navozuje pocit, že se člověku lépe usíná, ale spánek je pak více ohrožen tzv. syndromem spánkové obstrukční apnoe, kdy člověk vlastně úhrnem až hodiny ve spánku nedýchá, neokysličuje se, dusí se... Mezi základní pravidla spánkové hygieny patří pobyt v přírodě, dostatečný pohyb, nesledovat z postele televizi, neřešit večer problémy, nekouřit před spaním.

## Pohyb je člověku vlastní a jeho přínos pro zdraví a dobrou kondici neoddiskutovatelný...

GM: Pokud tomu nebrání úraz nebo závažné poškození pohybového aparátu, měli by se lidé věnovat aktivitám, které je baví, při kterých jsou schopni opravdu dlouhodobě vynaložit velké úsilí. Proto nebráníme mužům v kolektivních hrách typu fotbal, hokej:-), ženám v tanci a plavání, rodinám v túrách, jízdě na kole.

## Pohyb? Nechtějme po sobě ihned profesionální výkony, důležitá je pravidelnost, vytrvalost a radost.

Není třeba se bát ani fitness a posilovny v každém věku. Drobná vylepšení typu jízdy na kole či pěšky do práce, chození po schodech místo výtahu, vystoupení o dvě zastávky dříve, nečekaná vycházka či venčení psa jsou vždy plusem a majitele krokoměru určitě potěší:-). Nechtějme po sobě ihned profesionální výkony, důležitá je pravidelnost, vytrvalost a radost z pohybu. Odborné doporučení pro průměrnou populaci ve středním věku je cca třikrát týdně 30-60 minut kvalitní sportovní aktivity.

## Co preventivní prohlídky - jak často bychom je měli absolvovat a co bychom si měli hlídat? Stačí zdravotní prohlídky u zaměstnavatele?

GM: Preventivní prohlídky u praktického lékaře jsou zásadní, prohlídka pracovně-lékařské služby v běžném rozsahu je nemůže nahradit. Kvituji, že se jejich obsah rozšiřuje, nově o screening osteoporózy, onemocnění prostaty u mužů apod. Preventivní prohlídky u praktika, gynekologa, stomatologa považuji



„Zaměstnanci DPO ve většině přistupují ke svému zaměstnání jako k celoživotnímu poslání a snaží se o své zdraví pečovat.“

za skvělý instrument, který posiluje úroveň péče o zdraví, zlepšuje vztah lékař - pacient, posiluje zdravotní gramotnost. Zdůraznila bych „bonus“, že mnozí zaměstnanci DPO jsou zároveň našimi registrovanými pacienty. Možnost provedení pracovní a zdravotní preventivní prohlídky se tak může při kontaktu s klientem kombinovat a vzájemně se zesilovat.

## V současné době se velmi často uvádí jako spouštěč nejruznějších onemocnění stres, kterému se čas od času nevyhne nikdo z nás. Jak s ním zacházet?

GM: Stres přiměřený, tzv. eustres, je hybatelem evoluce a nutí nás k aktivitě a sebezdokonalování :-). Nepřiměřený

stres je naopak dlouhodobě neudržitelný pro fungování jedince a může být zdrojem onemocnění tělesného i duševního charakteru. K jeho zvládnutí je každý jinak vybaven, co zvládá jeden člověk v jedné oblasti, může být pro jiného utrpením. Pracovní pohoda je jedním z pilířů zvládnutí stresu a těžkostí v životě obecně. Přejí proto všem zaměstnancům DPO, aby dobře odhadli své možnosti, vybrali si práci, která je baví, a byli schopni ji zvládat, a na druhou stranu podnik, který v úctě k člověku napomůže plné realizaci potenciálu jednotlivce.

## BALÍČEK VITAMÍNŮ NA PODPORU IMUNITY

Zdraví našich zaměstnanců každoročně podporujeme vitaminovým balíčkem. Obsahuje vitamín C, vitamín D a magnesium. Každý zaměstnanec na hlavní pracovní poměr obdrží jeden balíček se zmíněnými doplňky stravy.

Ludmila Kadrnková

**Benefity**

**o.o.**

**ROČNÍ PŘÍSPĚVEK (Kč)  
2 000 / 5 000**

**[www.benefity.cz](http://www.benefity.cz)**

# „TUČŇÁK“: SVĚT BENEFITŮ POD JEDNOU STŘECHOU

Na portále [benefity.cz](https://benefity.cz) (určitě si všichni vybavíme symbol tučňáka) můžete KDYKOLIV (24 hodin denně, 7 dní v týdnu) a ODKUDKOLIV, například z pohodlí domova, čerpat přidělené body na podporu svého zdraví v lékárnách, na sportovní či kulturní aktivity, vzdělání a další.

## Kolik bodů (korun) ročně dostanu?

DPO poskytuje zaměstnancům na hlavní pracovní poměr s týdenní pracovní dobou minimálně dvacet hodin (neplatí pro dohody o pracovní činnosti nebo o provedení práce) jednorázový roční peněžní příspěvek. Noví zaměstnanci po uplynutí zkušební doby a stávající zaměstnanci až do deseti let nepřetržitého trvání pracovního poměru dostávají na benefitní účet dva tisíce korun (= 2 000 bodů) ročně, zaměstnanci, kteří u nás pracují nepřetržitě více než deset let, získávají pět tisíc korun (= 5 000 bodů) ročně.

## Jak čerpat u partnerů?

K nakupování za body, ať už online nebo v kamenných obchodech, je třeba mít přístupové údaje ke svému

benefitnímu účtu a modrou benefitní kartu s „tučňákem“. Nový zaměstnanec obdrží obojí u své specialistky personální péče v areálu, kde je kmenově zařazen. Karta je k dispozici také v mobilní aplikaci, kde si ji můžete přidat do peněženky, tak jako jinou platební kartu, a tudíž ji fyzicky nemusíte předkládat v obchodech. K zaplacení pak stačí jen znát svůj PIN. Placení na internetu funguje stejně jako při jiných nákupech: jako formu úhrady stačí vybrat benefitní kartu a částka se odečte z vašeho bodového konta. Partnerů, u nichž lze body uplatnit, je v celé ČR přes dvacet pět tisíc. Za své body můžete pořídit například vitamíny či potravinové doplňky v lékárnách, využít je pro rehabilitace a masáže, u očního optika, přispět si na sportovní aktivity nebo kulturní zážitky, rekreaci či dovolenou.

## Další volba: „penzijko“ nebo MultiSportka

Nelákají vás nabídky partnerů? Přidělené body (koruny) si můžete nechat převést ze svého benefitního účtu formou mimořádného příspěvku na penzijní připojištění nebo doplňkové penzijní spoření. Ale pouze za předpokladu, že vám zaměstnavatel (DPO) poskytuje pravidelný měsíční příspěvek na penzijní připojištění (podle platné směrnice). Převod lze provést kdykoliv během roku, ale pouze v plné výši příspěvku (tj. dva tisíce Kč nebo pět tisíc Kč). Příspěvek vám bude zahrnut do mzdy za období, v němž si sami požadavek v benefitním systému zadáte.

Další možností je přidělené body využít na úhradu měsíčního poplatku za MultiSportku. DPO vám na ni přispěje 200 korunami měsíčně, pokud máte s „tučňákem“ nárok na dva tisíce Kč ročně, nebo 400 korunami měsíčně, pokud získáváte na svůj benefitní účet od zaměstnavatele pět tisíc Kč za rok. Samozřejmě pouze do vyčerpání vašeho benefitního účtu, popřípadě jeho disponibilního zůstatku. MultiSportku si můžete pořídit i bez využití bodů ze svého účtu.

## NÁŠ TIP: SLEVOVÉ AKCE KAŽDÝ MĚSÍC

Na [benefity.cz](https://benefity.cz) najdete každý měsíc speciální slevové akce a doporučení na čerpání vašich bodů.

### VYUŽITÍ

#### ZDRAVÍ:

lékárny, optiky, masáže, rehabilitace

#### SPORT:

fitness centra, sportoviště, bazény, skiareály

#### REKREACE:

cestovní kanceláře, pronájmy chat a chalup, hotely, slevové portály

#### KULTURA:

kina, divadla, ticketové portály, knihy, zážitkové portály

#### VZDĚLÁVÁNÍ:

odborné kurzy, volnočasové kurzy, autoškoly, jazykové kurzy



# MULTISPORTKA: VSTUPENKA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Rádi sportujete, chodíte do fitka, využíváte wellness služby nebo sdílená kola? MultiSportka se může stát vaším každodenním dobrým parťákem. V letních měsících vám karta navíc zlevní návštěvu vybraných hradů a zámků.

## Každý den jeden volný vstup

Kartu MultiSport získáte díky tomu, že jste zaměstnancem našeho dopravního podniku, „bez zaměstnavatele“ je vám přístup k ní zapovězen. V současné době ji jako benefit pro zaměstnance využívá více než osm tisíc firem v České republice. MultiSportka vám otevře dveře do stovek až tisíců (pokud hovoříme o celé republice) sportovních zařízení – a co je důležité, nemusíte se „permanentkou“ vázat na jedno z nich, ale každý den můžete dělat to, nač máte právě chuť, vybrat si jinou aktivitu a jiné sportoviště. Během jednoho měsíce tak můžete vystřídat třeba silový trénink, jógu, hodinu tance, pobyt v sauně nebo si s kolegy pronajmout squashový kurt.

MultiSportka vám uhradí buď plný vstup, nebo alespoň poskytne příjemnou slevu. Díky doprovodným kartám pro vaše blízké se vám také otevřou nové možnosti, jak trávit čas s rodinou – ať už půjdete s dětmi na trampolínu či do aquaparku, nebo využijete odlehčené cvičení pro seniory.

## Co za to?

V roce 2025 za MultiSportku měsíčně zaplatíte 980 korun. Můžete si ji objednat i pro své rodinné příslušníky – pokud jsou ve věku nad 15 let, karta stojí 1 600 Kč, „dětská“ karta (do 15 let) zůstala na 500 korunách. MultiSportka je součástí benefitního systému „tučňák“, proto vše, co s jejím pořízením či jakoukoliv změnou souvisí, vyřídíte sami ve svém benefitním

## NÁŠ TIP

Pokud se vám zrovna nechce vytáhnout paty z pohodlí domova, zacvičte si díky videotéce na online platformě My MultiSport. Najdete zde také aktuální akce a slevy partnerů.

úcty (případně vám pomůže vaše specialista personální péče v areálu). Úhrada za všechny aktivně užívané karty (tzn. vaši a vašich rodinných příslušníků) probíhá formou srážky ze mzdy. Pro platbu měsíčního poplatku za MultiSportku můžete využít také své konto ročních bodů (korun) v benefitním systému „tučňák“. POZOR: Jste-li novým zaměstnancem DPO, můžete si na jeden měsíc výhody MultiSportky vyzkoušet zdarma!

## „KDYŽ SPORTUJI PRAVIDELNĚ, UŠETŘÍM NĚJAKOU TU KORUNKU“

Zeptali jsme se Terezy Dlouhé (oddělení finanční řízení a daně)

### Na jaké konkrétní aktivity využíváte MultiSportku?

*Na sport i relaxaci. Kombinuji sporty, jako jsou lezecká stěna, fitness a cardio lekce. Většinou dvakrát do měsíce si dopřeji saunu nebo bazén, v letních měsících koupaliště, které navštěvuji až dvakrát týdně s dětmi.*

### Proč se MultiSportka vyplatí?

*Rozhodně ušetřím nějakou tu korunku, pokud chodím sportovat několikrát týdně. Sport mám ráda a chci nadále aktivně žít, takže MultiSportka je pro mě osobně určitě benefitem a výhodou.*





## ...ABY NÁM CHUTNALO

Chceme, aby závodní stravování bylo naším top benefitem. Proto jej nejen výrazně dotujeme, ale také se snažíme, aby jídla připravovaná v naší kuchyni byla zdravá, chutná a aby zaměstnanci měli každý den na jídelničku pestrý výběr obědů.

### Velké porce za dobrou cenu

Náš jídelniček denně nabízí na výběr čtyři hlavní jídla. Ačkoliv jsme podle nové kolektivní smlouvy k 1. březnu 2024 upravovali ceny našeho závodního stravování, stále zůstávají výhodné, a to i vzhledem k inflaci, během níž ceny potravin v uplynulých dvou letech dramaticky rostly. Zaměstnanci i nadále



**Za dobrou cenu**  
se naobědváte v naší závodní jídelně

### KDY SI MOHU DÁT DOTOVANÝ OBĚD?

- › Odpracuji směnu delší než 3 hodiny.
- › Počet hlavních jídel = počet pracovních dnů v měsíci.
- › Navíc: směny v sobotu, v neděli, ve svátek, i směny „na dohodu“ ve vedlejší pracovní činnosti.
- › Přijít na oběd mohu i v době své dovolené nebo nemocenské (mám-li vycházku).
- › Při směně delší než 11 hodin (nebo: směna + směna na dohodu je delší než 11 hodin) mám nárok na dvě dotované hlavní jídla.
- › Na dotovaný oběd naopak NEMÁM nárok, když jsem na pracovní cestě, čerpám neplacené volno nebo mám neomluvenou absenci.

platí pouze vstupní suroviny, všechny zbývající náklady na přípravu obědů jdou za zaměstnavatelem.

### Kolik zaplatíme?

To nejlevnější včetně přílohy v roce 2025 stojí 48 korun, nejdražší (bez přílohy) 81 korun. Polévka je za 21... Přitom jsou porce našich jídel větší, než je běžné. Běžná porce brambor je 200 gramů, my servírujeme až 350 gramů. Také gramáž masa je větší, než je obvyklé. Když je na jídelničku sladký pokrm, můžete si jeho poloviční porci k hlavnímu jídlu objednat jako „zákusek“ za poloviční cenu. Zdarma je k obědu čistá nebo ochucená voda. Místo dotovaného oběda = hlavního jídla si mohu v potravinovém automatu koupit obloženou bagetu.

Pro srovnání: za „meničko“ v restauraci (hlavní jídlo s polévkou) zaplatíme kolem 150 až 200 a více korun.

Samozřejmě musíme počítat s tím, že ceny v následujících letech může ovlivnit inflace - podle platné kolektivní smlouvy se mohou ceny navýšit o meziroční nárůst navýšení cen potravin stanovený ČSÚ.

### Jde to i bez masa

V našem závodním stravování si přijdou na své i ti, kteří z nějakého důvodu nekonzumují maso nebo prostě masitým pokrmům každý den

nehodují. Vegetariánský jídelniček stále rozšiřujeme. Dřív to bylo hlavně o sóji, dnes kromě jejích nových úprav připravujeme tofu či luštěniny. Jídla často střídáme, aby se neopakovala.

Bohužel v závodním stravování nemůžeme plně uspokojit ty strávníky, kteří by u nás rádi viděli jídla bez lepku. Příprava bezpečkových pokrmů totiž musí probíhat ve zvlášť oddělené kuchyni a v nádobí, které nepřijde do styku s moukou či jinými potravinami obsahujícími lepek. Musí se používat i speciální koření (stopy lepku obsahuje třeba i mletý pepř). Takové vaření by bylo v podmínkách závodní kuchyně neúměrně nákladné.

### Usilujeme o zdravou kvalitu

Snažíme se co nejčastěji vařit z čerstvých surovin. Dochucujeme přidáním více zeleniny, delším restováním zeleniny, vytváříme základ pro omáčky a podobně. Spokojenost se závodním stravováním můžete každý den vyjádřit „hvězdičkováním“ konkrétního hlavního jídla. Naši kuchaři tak budou mít cennou zpětnou vazbu. Stále je co zlepšovat!

# PATŘÍTE MEZI OHROŽENÉ ZAMĚSTNANCE? NECHEJTE SE BEZPLATNĚ OČKOVAT

Očkování patří k tradičním benefitům, které náš dopravní podnik poskytuje v rámci péče o zdraví. DPO hradí nejvíce ohroženým zaměstnancům očkování proti klíšťové encefalitidě, žloutence a sezónní chřipce.

## Klíšťová encefalitida

Očkování je určeno zaměstnancům, kteří pracují na venkovních prostranstvích, na trati apod., a to v oblastech, kde se infikovaná klíšťata vyskytují. Zájemci o očkování vyplní závaznou přihlášku k očkování a v ní označí: první dávka ze tří. Základní očkování se skládá ze tří injekcí. První dávka se aplikuje obvykle v měsíci říjnu, druhá dávka za 1–3 měsíce po první dávce, a třetí dávka za 5–12 měsíců po druhé dávce. Ochrana proti onemocnění nastupuje asi za 14 dní po druhé dávce. Po třetí dávce přetrvává ochrana 3 roky. Pro

zachování obranyschopnosti je důležité, aby se zaměstnanec nechal pravidelně přeočkovat jednou dávkou po třech až pěti letech. I toto přeočkování hradíme.

## Virový zánět jater

Žloutenka (hepatitida typu B) je virový zánět jater, který se přenáší krví a jinými tělními tekutinami (na rozdíl od hepatitidy A, označované jako „nemoc špinavých rukou“.) Hrozí zaměstnancům, kteří se při práci mohou poranit ostrými infikovanými předměty nebo se dostanou do kontaktu s člověkem – bacilonosičem. Zájemci o očkování vyplní závaznou přihlášku

k očkování a v žádosti označí: první dávka ze tří. Základní očkování jsou tři dávky v odstupu 1 a 6 měsíců po první dávce, přičemž protilátky se vytvoří a jsou účinné až po druhé dávce. Druhou a třetí dávku si přihlášení zaměstnanci domlouvají sami s poskytovatelem pracovně-lékařských služeb. Další přeočkování není třeba.

## Sezónní chřipka

Sezónní virová chřipka ohrožuje zaměstnance, kteří pracují venku nebo se často pohybují v místech s výrazně rozdílnou teplotou vzduchu, jsou ve zvýšené míře vystaveni možnosti přenosu tohoto virového onemocnění od dalších osob apod. Očkování obsahuje 3 druhy usmrcených chřipkových virů (2xA a 1xB), jejichž složení se každoročně upravuje podle doporučení Světové zdravotnické organizace.

## 8 TIPŮ PRO HEZČÍ POSTAVU A ZDRAVÉ „JÁ“

**Udržitelné hubnutí není o motivaci, ale o návyku. Motivace se časem snižuje, ale dobře vytvořený návyk dokáže zázraky. Podrží vás, když bude vaše odhodlání slábnout. Naučte se, jak si vytvořit návyk.**

### 1. K úspěchu po krůčcích

Začněte zvládnutelnými kroky. Věnujte fyzické aktivitě jen 15 minut denně. Ať už se jedná o rychlou chůzi, nebo cvičení.

### 2. Důslednost místo intenzity

Z aktivit, které vás baví, udělejte atraktivní součást své rutiny. Může to být i tanec, plavání, turistika... Když vás to, co děláte, skutečně baví, je pravděpodobnější, že budete důslední.

### 3. Sledujte své pokroky

Používejte fitness deník nebo různé plánovače aktivit. Můžete si také udělat fotografii před a po. Určitě uvidíte rozdíl.

### 4. Nastavte si hlavu na hubnutí

Vypěstujte si identitu, která bude v souladu s vašimi cíli a mentálním nastavením. Považujte se za aktivního člověka, jedince dbajícího na zdraví.

### 5. Mějte nový návyk „na očích“

Svůj domov zásobte vhodnými potravinami a zajistěte, aby vaše tréninkové vybavení bylo snadno dostupné a viditelné.

### 6. Hleďte v procesu radost

Pokud se každého tréninku děsíte, je čas ho změnit. Vyzkoušejte různé cviky, přidejte se ke skupinovým

lekcím nebo si najděte parťáka na cvičení.

### 7. Zjednodušte si to

Nekomplikujte si život složitými tréninkovými plány nebo příliš mnoha cviky. Zvolte si jednoduchý, ale účinný program, se snadným dodržováním.



### 8. Odměňujte se

Po každém tréninku si dopřejte malou odměnu, ať už je to zdravé smoothie, relaxační koupel nebo čas na odpočinek s dobrou knihou. Odměny posilují pozitivní chování a motivují.



# BENEFITY PRO VAŠI FINANČNÍ POHODU



**Program Zdravé finance**  
poradenství

str. 13



**Penzijní připojištění a DIP**  
až 800 Kč měsíčně

str. 14



**Pojištění odpovědnosti**  
za škodu způsobenou zaměstnavateli  
se spoluúčastí 2 000 Kč

str. 14



**Jízdní výhody**  
naš benefit číslo jedna

str. 15



**Bydlení u Heimstaden**  
s balíčkem výhod

str. 16



**Autoškola (skupina B)**  
se slevou 10 %

str. 16

# FINANČNÍ ZDRAVÍ STOJÍ NA DVOU PILÍŘÍCH: DOSTATEČNÉ REZERVĚ A ZAJIŠTĚNÍ NA STÁŘÍ

Ať už jsme na začátku své pracovní kariéry, ve středním věku nebo blízko odchodu do důchodu, efektivní správa financí je důležitá pro naši celkovou stabilitu. Jak na to, abychom si vytvořili dobrý základ v současnosti i pro další etapy naší životní dráhy? Ptáme se Jana Lišky (JL), prezidenta Asociace finančních poradců ČR.

## Co si můžeme představit pod pojmem „finanční zdraví“ a proč bychom se o něj měli starat?

JL: Základem je slovo zdraví, stejně jako u zdraví fyzického a psychického. Stejně jako je naše volba, zda budeme fyzicky cvičit či třeba meditovat, můžeme pracovat na zdravých financích. A rozdíl mezi těmi, kteří trénují a kteří netrénují své fyzické, psychické či finanční zdraví, je veliký.

Lidi nejčastěji trápí, že si nedokáží našetřit tolik, kolik by chtěli nebo potřebovali. Mají své sny, přání, ale nevědí, jak si je splnit a zda je to vůbec reálné, nebo nemají zkrátka z čeho odkládat. S financemi se nehraje, a proto se nechtějí spálit a chtějí dělat správná rozhodnutí. Ale často narážejí na to, že dnes je informací, institucí a produktů taková spousta, že je velmi obtížné potřebné informace shromáždit a vybrat si vhodnou variantu.

Základem finančního zdraví jsou dva hlavní životní cíle: tím prvním je po celou dobu svého života mít dostatečnou finanční rezervu. A druhým je zajištění na stáří. Vše ostatní je méně podstatné. Finanční rezerva se má pohybovat mezi třemi až šesti měsíci měsíčních výdajů. Mám-li být konkrétní, třeba při běžných výdajích 25 tisíc korun měsíčně má být rezerva, například na spořicí účet, mezi 75 až 150 tisíci. Cokoliv nad tuto hranici má směřovat už k druhému cíli - zajištění na stáří. Princip udržení železné rezervy a odkládání na stáří aplikovat po celou dobu produktivního života - to je teprve výzva :).

## Jsme schopni o své finanční zdraví pečovat sami, nebo je lepší se svěřit do rukou odborníků? A kdy je to správné načasování?

JL: Určitě to není alchymie. Nicméně je to velmi náročný obor, a hlavně se neustále mění. Řekl bych tedy, že o své finance se sami mohou úspěšně starat zejména ti, kteří mají k financím vztah, přirozeně

si hlídají své příjmy, výdaje a jsou disciplinovaní.

Lidé se však často touto problematikou nechtějí podrobně zabývat, chtějí se věnovat své práci a rodině. Mnozí mají z minulosti nesprávné návyky, pokud jde o finance, nebo je to prostě nikdo neučil. Chtějí poradit individuálně a adekvátně jejich životní situaci. Proto se obracejí na nás, finanční odborníky.

Učíme rodiče, jak mají oni učit své děti, a to už od jejich tří let. Finanční zdraví



**Jan Liška, EFA**

V oboru financí se pohybuje od roku 2013. Získal titul EFA (Evropský finanční poradce), který je zatím jediným a zároveň nejvyšším dosažitelným vzděláním v oboru finančního poradenství a plánování na území ČR. Jako prezident Asociace finančních poradců ČR dohlíží na kvalitu poradenského trhu. Se svým týmem expertů na jednotlivé oblasti (pojištění, úvěry, spoření/investice, penze, daně a právo) řeší požadavky klientů v různých životních situacích a poskytuje komplexní pohled na osobní finance.

bude stále častější téma a ten, kdo bude připraven, jednak nebude překvapen, jednak získá mnoho výhod a náskok před ostatními. Jinými slovy, nejvhodnější čas je právě teď, ať už máte jakýkoliv věk.

## DPO, stejně jako řada jiných firem, poskytuje zaměstnancům příspěvek na penzijní připojištění. Jak tento benefit hodnotíte? Doporučíte jeho využívání?

JL: Kdo vám dnes dá 800 korun měsíčně, aniž byste odváděli sociální a zdravotní? :) Toto jsou peníze, které vám už zůstanou. Sami vidíme, co znamenalo sto tisíc korun před dvaceti lety, co si za ně koupíme dnes, a jinak tomu nebude za dalších dvacet let. Vše se zdražuje, a je potřeba to brát jako samozřejmost. Jediná naše vlastní ochrana je, že budeme hledat další zdroje peněz, například právě z příspěvku zaměstnavatele, a budeme hledat cesty, jak své finance zhodnocovat.

## Osm stovek měsíčně není zrovna „závratná“ částka...

JL: Ano, můžete si říct, že 800 korun měsíčně nikoho nespasí, ale je potřeba se na to dívat v delším horizontu. Předpokládejme, že využijí benefit takto: 500 korun si budu odkládat do penzijního spoření sám. 90 korunami měsíčně přispívá stát a 800 korun měsíčně mi „dá“ DPO.

Dohromady tedy mám 1 390 Kč. Za deset let si mohu na penzijním spoření takto naspořit 220 tisíc Kč. Přitom můj vklad byla pouze ta pěťstovka měsíčně, což je celkem 60 tisíc Kč. Rozdíl mezi tím, co jsem dal ze svého a kolik získal, je tedy 160 tisíc. Vydržím-li dalších deset let, celkem tedy dvacet let, naspořím si 570 tisíc korun, ale můj vklad byl pouze 120 tisíc. Rozdíl je 450 tisíc Kč.

## Nejvhodnější čas začít se starat o své finance je právě teď, ať už máte jakýkoliv věk.

Takže jednoznačně ano, je to dobrý benefit. Doporučuji vhodně vybrat penzijní společnost, protože ne každá umí vložené finanční prostředky zhodnocovat, a to je velmi zásadní.

## Téma zabezpečení se na penzi v současné společnosti silně rezonuje. Co byste doporučil dříve narozeným, kterým peníze za několik let „zatuká na dveře“?

JL: Nejprve si sednout s odborníkem, zrevidovat finance a namodelovat si situaci, jak bude jejich důchod vypadat. Jako druhý krok děláme kontrolu důchodového pojištění. Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) má často v záznamech jednotlivce nesprávné informace, nebo tam některé informace chybí, a ČSSZ není povinna to řešit a napravovat. To je povinnost každého z nás. Pokud mi tam schází určité období, o to menší důchod dostanu. Setkáváme se s tím, že po kontrole důchodového pojištění rozdíl činí od jednoho do čtyř tisíc korun měsíčně na výsledném důchodu. Kromě revize důchodového pojištění na ČSSZ je nutná i revize osobních financí a následně plán, jak situaci řešit.

### A těm, pro které je odchod do důchodu zatím „v nedohlednu“?

JL: Mladším ročníkům doporučuji začít co nejdříve. Opět platí: kdo je připraven, není překvapen. Není na co čekat. Když začnu dříve, stačí, když si budu odkládat pár stovek měsíčně. Čím jsem starší, tím více je zapotřebí si odkládat stranou, až tisícovky měsíčně. Důležité je začít, alespoň s málem. Stát tomu jde naproti a zvýhodňuje produkty, které vám s tím pomůžou. Ať už je to penzijní spoření nebo také tzv. DIP, dlouhodobý investiční produkt.

Existuje pravidlo/pomůcka, která se vám může hodit. Každých tisíc korun měsíčně znamená za třicet let jeden milion korun. Zároveň každý našetřený milion znamená rentu pět tisíc korun měsíčně. Chcete-li tedy ke svému důchodu ještě vlastní rentu deset tisíc měsíčně, je zapotřebí našetřit dva miliony, k nimž se dostanete tak, že si budete odkládat dva tisíce měsíčně po dobu třiceti let. A tak bychom mohli pokračovat...

Ludmila Kadrnková



„Kdo pracuje na svých zdravých financích, získá náskok před ostatními.“

## ZAPOJTE SE DO PROGRAMU ZDRAVÉ FINANCE

Všem zaměstnancům DPO je k dispozici poradenství expertního týmu společnosti Jan Liška & Partneři, s níž jsme uzavřeli memorandum o spolupráci a etický kodex.

Experty můžete na speciální mailové adrese požádat o radu ohledně svých financí, například: *Dostal jsem nabídku*

*na uzavření produktu, můžete se podívat, jestli to bude pro mě výhodné? Co doporučujete pro spoření pro děti?*

*Jak se nejlépe v mém případě zajistit na stáří? Mám nějaké uzavřené smlouvy, můžete se mi na ně podívat a říci svůj názor?*

Každý zaměstnanec navíc může po předchozím objednání využít zdarma vstupní osobní konzultaci v rozsahu jedné hodiny.

# SPOŘÍME SI NA SPOKOJENÉ STÁŘÍ S PŘÍSPĚVKEM NA „PENZIJKO“ NEBO DIP

DPO poskytuje zaměstnancům v hlavním pracovním poměru příspěvek na penzijní připojištění, doplňkové penzijní spoření nebo dlouhodobý investiční produkt (DIP) ve výši 3 procenta z vyměřovacího základu za každý kalendářní měsíc, maximálně však 800 korun měsíčně.

Přispíváme na penzijní připojištění a doplňkové penzijní spoření sjednané u penzijních společností registrovaných Ministerstvem financí České republiky, nebo na dlouhodobý investiční produkt, jehož poskytovatel musí být zapsán v seznamu poskytovatelů DIP vedeném Českou národní bankou.

## Co je DIP?

Dlouhodobý investiční produkt (DIP) je alternativou ke klasickému penzijnímu spoření a soukromému životnímu pojištění. Umožňuje nám investovat do různých finančních produktů,

**PŘÍSPĚJEME VÁM AŽ 800 KORUN MĚSÍČNĚ** 

kteří mohou nabídnout potenciálně vyšší zhodnocení, a k tomu získáváme daňové úlevy i možnost příspěvku od

zaměstnavatele. DIP si můžete založit i v případech, že už máte sjednané tradiční penzijní spoření.

## Jaké jsou výhody DIP?

- › **Více možností, do čeho investovat.** Díky DIP můžeme své peníze vkládat do široké škály investičních i bankovních produktů a efektivně se tak zajistit na důchod třeba skrze akcie, ETF nebo podílové fondy.
- › **Sleva na dani.** Zaměstnanci i OSVČ si mohou své vklady na DIP odečíst ze základu daně až do výše 48 000 Kč za rok.
- › **Příspěvek zaměstnavatele.** Na DIP může přispívat zaměstnavatel. Z příspěvku stejně jako u „penzijka“ se neplatí odvody.
- › **Na DIP se na rozdíl od „penzijka“ nevztahuje státní příspěvek.** Tuto nevýhodu však kompenzuje možnost vyššího zhodnocení a vyšší daňová sleva.

# POJISTKA „NA BLBOST“: VAŠE OCHRANA, KDYŽ V PRÁCI UDĚLÁTE CHYBU

Neměli jste dneska v práci „svůj den“ a udělali jste „botu“, která pro vás může znamenat, že způsobenou škodu budete muset zaplatit? Pokud máte s DPO sjednáno pojištění odpovědnosti, známé jako „pojistka na blbost“, jste chráněni a vaše neúmyslná chyba vám pomyslnou díru do kapsy neudělá.

## Pojištění se obnovuje jednou ročně

Ať už jste novým zaměstnancem nebo v DPO pracujete řadu let, můžete si jednou ročně (na začátku roku do 20. ledna) zažádat o benefit s názvem Pojištění odpovědnosti za škody způsobené zaměstnavateli. Pojistné období je dvanáct měsíců, a to vždy od 1. 2. daného roku do 31. 1. následujícího roku. Pojištění je sjednáno u Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP).

## Proč se pojistit?

- › **Nic vás to nestojí:** Benefit je plně hrazen zaměstnavatelem. Ano, čtete správně - za pojištění neplatíte ani korunu! Ale: benefit se stává součástí

příjmu zaměstnance, ze kterého se následně odvádí příslušná daň a odvody na sociální a zdravotní pojištění. Proto vzniká povinnost jeho dodanění jednou ročně ve vaší mzdě.

- › **Nízká spoluúčast:** V případě škody bez ohledu na její výši je vaše spoluúčast pouze fixní částka dva tisíce korun. Příklad: Pokud způsobíte škodu za tři tisíce, bude vaše spoluúčast 2 tisíce Kč. U škody za sto tisíc korun zaplatíte také pouze 2 tisíce Kč.
- › **Dostupnost pro všechny:** Na benefit má nárok každý zaměstnanec, s pracovní smlouvou na dobu neurčitou, určitou i při spolupráci na dohodu o provedení práce nebo dohodu o pracovní činnosti.

## Nač se ptají řidiči

Víte, že pojištění se vztahuje také na následující případy?

- › Nehoda zaviněná řidičem DPO, při které dojde k poškození vozidla DPO a cizího vozidla.
- › Nehody, u kterých dojde k vzájemnému střetu vozidel DPO, a to i v případě, že poškozené vozidlo DPO není havarijně pojištěno.
- › Škoda způsobená neodhadnutím jízdního profilu (např. rozbité zrcátko).
- › Škoda na vozidlech vzniklá v areálech DPO (např. při nárazu do budovy, sloupu či jiného dopravního prostředku).

## Nač si dát pozor?

Pojištění kryje škody způsobené zaměstnavateli v důsledku NEÚMYSLNÝCH chyb nebo nehod při práci. Pojistka vás ale nechrání, pokud způsobíte škodu z hrubé nedbalosti, nebo třeba prodlením s úhradou závazku či uplatněním pohledávky.

# JÍZDNÍ VÝHODY PRO CELOU RODINU: NEJOBLÍBENĚJŠÍ A NA PRVNÍM MÍSTĚ

V průzkumu spokojenosti s našimi zaměstnaneckými benefity jednoznačně zvítězily jízdní výhody, a to hned na dvou „frontách“. Účastníci průzkumu je označili jako benefit, s nímž jsou nejvíce spokojeni, a zároveň je považují za benefit, který je pro ně v našem benefitním systému nejdůležitější.

## Kdo může výhody využívat?

Tento benefit poskytuje náš dopravní podnik hned při nástupu zaměstnance do pracovního poměru. Nárok na zaměstnanecké jízdní výhody MHD pro sebe a své rodinné příslušníky mají zaměstnanci:

- › v pracovním poměru s pracovní smlouvou v rozsahu nejméně poloviny stanovené týdenní pracovní doby,
- › po dobu mateřské a rodičovské dovolené,
- › důchodci, jejichž pracovní poměr v DPO trval nepřetržitě alespoň 10 let před odchodem do penze.

## Jak je to s řidiči - „dohodáři“?

Zaměstnanci, kteří vykonávají práci na základě dohody o pracovní činnosti v profesi řidič, mají nárok na zaměstnanecké jízdní výhody MHD pouze pro sebe, a to po odpracování 200 hodin v předcházejícím anebo v aktuálním kalendářním roce.

## Kdy zdarma, kdy se slevou?

Časová jízdenka MHD je pro zaměstnance zdarma. Rodinným příslušníkům jsou pak jízdní výhody poskytovány s výraznou slevou. Zaměstnanci i rodinní příslušníci mohou následně jízdní výhody uplatnit ve všech spojích DPO, tj. v tarifní oblasti OSTRAVA XXL.

**Celková hodnota jízdních výhod v roce 2023 činila přes 12 milionů korun.**

Cenu dlouhodobé časové jízdenky stanoví vnitřní směrnice, přičemž aktuální ceny jsou následující:

- › zaměstnanec – zdarma
- › rodinný příslušník zaměstnance (manžel/ka, registrovaný partner) – 500 Kč
- › rodinný příslušník zaměstnance (děti od 6 let do dovršení věku 15 let a žáci a studenti od 15 let do dovršení věku 26 let) – 300 Kč

## VÍTE, KOLIK UŠETŘÍTE?

Například rodina s jedním zaměstnancem DPO a se dvěma dětmi do 15 let ušetří více než 10 000 Kč ročně v případě, že bude využívat přepravu pouze na území Ostravy.

Pokud bude jezdit i v mimoostravských zónách, uspoří více než 16 000 Kč ročně.

- › důchodce – 400 Kč
- › rodinný příslušník důchodce (manžel/ka, registrovaný partner) – 500 Kč
- › rodinný příslušník důchodce (děti od 6 let do dovršení věku 15 let a žáci a studenti od 15 let do dovršení věku 26 let) – 300 Kč

Prolongaci časové jízdenky lze provést v e-shopu, v jízdenkomatu nebo v Zákaznickém centru DPO.

**16 000 Kč  
A VÍCE  
ROČNĚ**

Tolik v Ostravě XXL ušetří rodina s jedním zaměstnancem DPO a s dvěma dětmi do 15 let.

## BYDLENÍ U HEIMSTADEN S BALÍČKEM VÝHOD

Dlouhodobě spolupracujeme se společnostmi Heimstaden při pronájmu bytů našim zaměstnancům. Partnerský program nabízí řadu výhod. Pokud hledáte nájemní bydlení, Heimstaden pro vás může být dobrou volbou.

### Co s bydlením u Heimstaden získám?

- › Slevu minimálně 10 procent z nájemného, u vybraných lokalit (například Orlová nebo Havířov-Šumbark) až 20 procent. Výši slev stanoví Heimstaden vždy na jeden kalendářní rok. Konkrétní slevy pro rok 2024 podle lokalit naleznete na intranetu.
- › Slevu až 50 % z administrativního poplatku při uzavření smlouvy podle konkrétních akcí vyhlašovaných společností Heimstaden.
- › Garanci přednostního výběru bytu z aktuální nabídky před ostatními tržními zájemci.
- › Složení jistoty pouze ve výši jednoho měsíčního nájemného včetně služeb.

## SLEVA 10-20 % Z NÁJEMNÉHO

Jistina pouze ve výši jednoho měsíčního nájmu

- › Správu veškerých záležitostí týkajících se pronajatého bytu online na zákaznickém portálu „Můj domov“ nebo ve stejnojmenné mobilní aplikaci, která je ke stažení v App Store i Google Play.
- › Další služby (například zajištění přepisu elektřiny a plynu v nově pronajatém bytě, možnost výhodného pojištění domácnosti, využití služeb typu domovní asistent, hodinový manžel atd.).

### Kde najdu aktuální nabídku bytů k pronájmu?

Na webových stránkách [heimstaden.cz](https://heimstaden.cz), kde jsou také umístěny fotografie, případně videoprohledky bytů.

### Jakým způsobem mohu uplatnit slevu?

Stačí si u zaměstnavatele nechat potvrdit formulář Potvrzení o příjmu z pracovního poměru, který je zveřejněn na webových stránkách [heimstaden.cz](https://heimstaden.cz) v sekci Podmínky (dokumenty ke stažení).

### Jak budu hradit nájem?

Podmínkou pro získání výhod je podepsaná smlouva a uzavření trojdohody o úhradě nájemného včetně služeb formou srážek ze mzdy.

### Můžu si u Heimstaden pronajmout více bytů a uplatnit na všechny slevu?

Více bytů se slevou z nájemného si pronajmout lze za předpokladu, že zájemce má dostatečné příjmy pro účely úhrady nájemného formou srážky ze mzdy.

## AUTOŠKOLA SE SLEVOU I PRO ČLENY RODINY

**10 procent**

tolik ušetříte s našim benefitem



Zaměstnanci, kteří pracují v DPO v hlavním pracovním poměru, a jejich rodinní příslušníci (manžel/ka, děti do 26 let věku, registrovaný partner/ka) mohou využít 10procentní slevu na kurz k získání řidičského oprávnění skupiny B v naší autoškolě.

O slevu lze požádat přímo ve středisku autoškola. Všem, kdo mají o tento benefit zájem, připomínáme, že je třeba si domluvit účast na kurzu včas a zároveň kromě přihlášky nezapomenout přiložit doklad o zdravotní způsobilosti, který nesmí být starší tří měsíců ke dni podání žádosti.





# **BENEFITY PRO VAŠI DUŠEVNÍ POHODU**



**Psychologické poradenství**

**str. 19**

# KDYŽ NÁM DLOUHO NENÍ „DOBŘE NA DUŠI“, JE NA ČASE VYHLEDAT ODBORNÍKA

Abychom byli „v pohodě“ měli bychom se cítit dobře nejen fyzicky, ale i po stránce našeho „duševního rozpoložení“. Co pro svou dobrou psychickou odolnost a zdraví můžeme udělat a proč se nemáme bát vyhledat odbornou pomoc? Odpovídá psycholožka Edita Bosáková.

## Jak se obě stránky, fyzické a duševní zdraví, vzájemně ovlivňují?

EB: Podle Světové zdravotnické organizace je ZDRAVÍ stav tělesné, duševní ale i sociální pohody. Fyzické a psychické zdraví spolu souvisí, nelze je od sebe oddělit. Psychické, ale i sociální potíže, zejména chronický dlouhodobý stres, spolupůsobí při vzniku mnoha fyzických onemocnění včetně těch nejzávažnějších. Na druhé straně fyzické potíže a nemoci ovlivňují zásadním způsobem naši psychickou pohodu, psychické zdraví a psychickou výkonnost. Pro tak náročnou profesi, jakou představuje řízení vozidla MHD, je celkové zdraví (psychické i fyzické), ale i sociální pohoda, naprosto zásadní. Samotný pocit zodpovědnosti za zdraví a životy přepravovaných osob může být pro řidiče výrazným dlouhodobě působícím stresorem. Stejně tak komplikované až krizové situace v dopravních situacích mohou způsobovat akutní stres jeho organismu.

## Co s tím?

EB: Zjednodušeně řečeno, mám-li takto náročnou práci, musím se snažit akutní i chronický stres kompenzovat. Takže ve volném čase je potřeba vést opravdu zdravý způsob života. Zásadní význam má pohyb. Nemyslíme tím žádné extrémní sporty ani výkony. Stačí hodina rychlé chůze, jednoduché rozcvičky doma, v práci, kdykoli v průběhu dne, nejlépe s využitím rehabilitačních cviků, které nám poradí fyzioterapeut. Pohyb je však potřeba každý den! A také nekouřit, nekonzumovat ve zvýšené míře alkohol, zdravě se stravovat – ale to už ví téměř každý.

## Kdy nastává okamžik pro konzultaci u psychologa?

EB: Psychické problémy jako nesoustředěnost, smutek, úzkosti, těžce zvladatelná impulsivita, vztek nesmíme nechat dlouhodobě jen tak, bez hledání jejich příčin a snahy o jejich odstranění. Roky neřešených problémů zcela jistě časem vyústí v onemocnění některého tělesného orgánu, úraz nebo závažnou



### PhDr. Edita Bosáková

Psycholožka s 35letou praxí vybudovala vlastní firmu Kariérový a personální servis s.r.o. zabývající se psychologickým poradenstvím, diagnostikou a vzděláváním. Testovala stovky osob (včetně klíčových pozic) různých firem a organizací, mezi nimi například budoucí soudce a státní zástupce pro Ministerstvo spravedlnosti ČR. Řadu let se na Katedře psychologie FF Univerzity Palackého v Olomouci věnovala psychosociálnímu výcviku budoucích psychologů. Jako dopravní psycholog s akreditací Ministerstva dopravy ČR pracuje již více než 25 roků, v současné době také pro řidiče DPO.

psychickou nemoc, jakou je např. deprese. Někdo zvládne psychické potíže vyřešit sám, někdo má milujícího partnera, který ho z nich „vytáhne“. Avšak pozor, po takové zátěži mohou následně psychické potíže dolehnout na něj. Většina z nás však potřebuje pomoc odbornou. A tehdy přichází na řadu návštěva psychologa a psychiatra. Ve většině vyspělých zemí je to běžné, u nás však tyto profese stále vyvolávají v lidech strach z nálepky „blázen“. A tak své potíže necháváme raději přerůst až do různých onemocnění, protože ta pro nás představují „omluvenku“. Onemocněli jsme a za to přece nemůžeme. Všichni nás politují a cítí účast. Návštěvu

psychologa buď raději zase odložíme, nebo je pro nás zcela nepřijatelná. Vždyť ostatní by si mohli myslet, že řešíme „blbosti“, za které si stejně „můžeme sami“.

## Co by nás mělo přesvědčit?

EB: Jak už jsem zmínila, je potřeba stále si uvědomovat, že neřešené psychické problémy, zejména ty dlouhodobé, nakonec přerostou v onemocnění těla nebo duše. Je například prokázáno, že u osob s rakovinou lze v období předchozích dvou let zjistit významnou psychickou zátěž.

## Moje problémy za mě ale žádný odborník nevyřeší. V čem tedy především jeho role spočívá?

EB: Psycholog samozřejmě nemůže za klienta například odejít z nefunkčního a konfliktního partnerského vztahu, začít za něho běhat ani přestat kouřit, nedokáže se přímo postarat o klientovy nemožoucí rodiče. Může mu však pomoci nalézt příčiny jeho špatného psychického stavu, navrhnout kroky k jeho zlepšení a podporovat klienta v jejich uskutečňování.

## Alternativou k osobní návštěvě je online psychologická poradna. V čem vidíte její výhody?

EB: Tou hlavní je samozřejmě čas, protože není potřeba nikam chodit nebo dojíždět. Také odpadají obavy, že vás někdo u psychologa uvidí. Znovu se dostáváme k otázce hluboce zakořeněného studu za psychické problémy. Nedávno jsem seděla v čekárně na kardiologii. Vedle mě se dva řidiči jiného dopravního podniku hlasitě bavili o své práci, rozebírali své kardiologické potíže a vůbec se za ně nestyděli. Přitom velmi častou příčinou nebo spolupříčinou problémů se srdcem bývají právě neřešené psychické problémy.

## Co byste doporučila jako „první pomoc“ v akutní stresové situaci?

EB: Jednoduchá odpověď neexistuje už například proto, že stresor, tedy původce vzniku stresové reakce organismu, má pokaždé jinou intenzitu a vždy působí na konkrétního člověka v jeho zcela individuální situaci a stavu. Někomu bude stačit zaměřit se na svůj dech – vždyť to známe i v hovorovém jazyce: „rozdýchat to“. Druhý člověk bude potřebovat zcela jiný postup. Metody zvládání stresu existují, je ale potřeba se je nejdříve naučit – třeba právě na návštěvách u psychologa nebo i na online konzultacích.

## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ ON-LINE

Konzultace s psychologem on-line nebo telefonicky může využít každý zaměstnanec v hlavním pracovním poměru, a to od prvního dne nástupu do zaměstnání.

### Pracovní i mimopracovní záležitosti

Každý z nás se ve svém životě, v práci či v rodině, může ocitnout ve složité situaci, pro jejíž řešení potřebuje radu odborníka. Prostřednictvím služby, kterou nabízíme svým zaměstnancům, můžete konzultovat problémy na pracovišti, partnerské neshody, problémy s dětmi, vztahy v rodině, závislosti, mateřství, úzkosti nebo deprese a další na [www.mojra.cz](http://www.mojra.cz). K dispozici vám je tým odborníků –

psychologů s magisterským titulem v oboru psychologie a několikaletou praxí. Konzultace může probíhat on-line pomocí volně dostupných aplikací, např. Skype, WhatsApp, MS Teams nebo Viber anebo také telefonicky. Služba je dostupná v pracovní dny i o víkendech od 8 do 22 hodin, v závislosti na dostupných termínech konkrétního psychologa, kterého si pro konzultaci zvolíte.

Každý zaměstnanec má v rámci benefitu zdarma dvakrát 60 minut ročně. Po

vyčerpání tohoto limitu může využít pro zaplacení dalších konzultací také svou benefiční kartu „tučňák“.

### Krizová intervence

Potřebujete akutní psychologickou pomoc po nehodách či dalších mimořádných událostech, k nimž dojde při výkonu práce? Služba krizové intervence bude poskytnuta co nejdříve, nejpozději však do 24 hodin po jejím objednání. Mimo pomoc krizového intervanta může v těchto případech zaměstnanec využít dalších pět šedesátiminutových konzultací pro následnou terapii.

## SPOKOJENÝ ZAMĚSTNANEC = ÚSPĚŠNÁ FIRMA



Duševní pohoda **o 69 % snižuje** pravděpodobnost, že si zaměstnanci budou hledat novou práci.



Díky spokojenosti v práci **klesá o 71 %** pravděpodobnost syndromu vyhoření.



Zaměstnanci, kteří se cítí dobře, jsou **3× více** zapálení do práce.



Lidé firmu, která dbá o duševní zdraví zaměstnanců, **5× častěji doporučují** ostatním.



**66 %** lidí chce pracovat ve firmě, která se zajímá o jejich duševní zdraví.



**91 %** lidí si myslí, že by se zaměstnavatel měl zajímat o mentální zdraví zaměstnanců.

# NAŠE SPOLEČNÉ TYRKYSOVÉ ZÁŽITKY





# BENEFITY DOBRÝCH VZTAHŮ



## **Akce pro zaměstnance**

po celý rok se setkáváme  
u sportu i zábavy

str. 23



## **Odměny**

při pracovních a životních výročích

str. 25



## **Odměny pro dárce krve**

str. 25



## **Vzdělávání a teambuildingové aktivity**

str. 25



## DOBŘE VZTAHY VYTVÁŘEJÍ DLOUHODOBOU SPOKOJENOST

Nedílnou součástí konceptu wellbeing, který ve firmě budujeme, jsou vzájemné vztahy. Vztahy s kolegy v nejbližším okolí, vztahy s celou komunitou, ale i vztahy, které máme sami se sebou. Proč je „vztahové zdraví“ základem úplně všeho? Odpovídá generální ředitel DPO Daniel Morys (DM).

### Proč jsou vztahy tak důležité?

DM: Vráťím se k pojmu wellbeing. Volně se dá přeložit i jako „dobré bydlo“, a nám jde právě o to, aby lidé u nás měli dobré bydlo, v tom jim chceme pomáhat. Jak to souvisí se vztahy? Jsem bytostně přesvědčen, že dobré vztahy vytvářejí dlouhodobou spokojenost. Zdraví je samozřejmě podstatné, dobrá finanční kondice přispívá k duševní rovnováze, ale podle mě obojího nelze dosáhnout, pokud nemáme dobré vztahy. Když jsou naše vztahy v pořádku, pravděpodobnost, že nám zdraví bude přát, je vyšší, a stejně tak se nám bude více dařit i ve finanční oblasti, protože vztahy vytvářejí příležitosti...

### Pokud se bavíme o vztazích ve firmě, ruku v ruce s nimi jde nastavení firemní kultury.

DM: Firemní kultura není nic jiného, než že pojmenujeme firemní hodnoty. To ale nestačí, pokud podle nich autenticky nežijí klíčoví lidé – ředitel, management, vedoucí... Zaměstnanci v podstatě zrcadlí chování svých šéfů či šéfeček, a tím je pak definováno celkové klima ve firmě, které dává vzájemným vztahům patřičný náboj. Určitě mi dáte za pravdu, že vždy se lépe pracuje v prostředí, kde jsou lidé k sobě otevření, kde si pomáhají, kde jeden druhému přeje úspěch... Chtěl bych, abychom si právě podle těchto

hodnot v dopravním podniku utvářeli naše vztahy. Proč to říkám? Občas jsme, byť už v mnohem menší míře, svědky „společenských her“, někteří kolegové si hrají na to, „kdo je víc“, v chápání naší organizační struktury jsou sevření jejím hierarchickým tvarem. Ale když si organizační „pyramidu“ otočíme, šéf, který pomáhá svým lidem, může pak svoji roli chápat úplně jinak.

*Pojmenovat firemní hodnoty nestačí, pokud podle nich autenticky nežijí klíčoví lidé.*

Je to věc, která se buduje dlouhodobě, nestačí k tomu rok nebo dva. K výsledku totiž nevede jiná cesta než přes zmíněnou autenticitu. Pojmenujete hodnoty a pak dáte lidem prostor, aby si v praxi opakovaně ověřovali, že místo nevraživé soutěživosti či sobecké individuality existuje jiný způsob, jak ve firmě fungovat – přátelskost, přejícnost, schopnost a ochota pomoci druhým, sounáležitost. Takové podhoubí je pro nastavení pozitivních a laskavých vztahů daleko úspěšnější.

## Co se nám daří a kde naopak vidíte prostor ke zlepšování?

DM: Je skvělé, že v DPO máme pořád na čem stavět, díky spoustě „srdcařů“ své profese. Čemu bychom měli věnovat větší pozornost? Myslím si, že bychom měli být ohleduplnější. Jak k sobě navzájem, tak i k cestujícím. Vozíme dvě stě padesát tisíc lidí denně, jsou to stovky tisíc příběhů. Každý, kdo s námi jede, něco prožívá, a my jeho příběh neznáme. Konkrétní situaci, i když je pro nás možná stresová, bychom měli nechat „doběhnout“, než si uděláme nějaké hodnocení, než vyřkneme nějaký soud. Byl bych rád, kdyby naši lidé dokázali profesionálně zpracovávat emoce lépe než ostatní, právě to se může stát naší vizítkou, kterou můžeme „prodat“ navenek, přispěje to k naší stavovské cti. S tím souvisí i empatie, schopnost vcítit se do situace druhého člověka. Asi je více dána do vínku ženám,

ale i muži ji mohou pěstovat a budovat. Máme-li poskytovat službu, musí být také empatická.

## Jakou roli hrají v budování vztahů akce, na kterých se společně setkáváme?

DM: Jak říká klasik, nejenom prací živ je člověk. Jsem ale přesvědčen, že nejde o pouhá „tmelítka“, že kromě společných prožitků s kolegy a s kolegyňami mají i úlohu terapeutickou.

*Vždy se lépe pracuje v prostředí, kde jsou lidé k sobě otevření a vzájemně si přejí úspěch.*

Každá práce má svoje klady a zápory a člověk si nese své starosti pořád s sebou. Setkání s kolegy nám úžasným způsobem umožní, aniž si to vždy uvědomujeme,

zpracovat jejich tíhu a negativitu. Takže společné akce by měly určitě být součástí naší tyrkysové kultury.

## Co může udělat každý z nás pro dobré vztahy v DPO, jaký by měl být náš první krok?

DM: Začít u sebe, u vztahu se sebou samým. Zamyslet se nad našimi hodnotami, nad tím, co představuje naše firma, jaká je moje role v ní a jak chci, aby mě vnímali ostatní. Mnohdy se nezastavíme, protože musíme do práce, do školy, na nákupy, uklidit, uvařit, večer „padneme“ do postele a druhý den všechno začíná nanovo... Je důležité se občas „ztratit“ a zůstat sám se sebou, naordinovat si chvíli samoty a najít si čas na vnitřní dialog.

Ludmila Kadrnková

## POTKÁVÁME SE U SPORTU I U ZÁBAVY

Oddělení péče o zaměstnance a vztahy připravuje pro zaměstnance DPO každoročně řadu aktivit, některé jsou určeny i pro rodinné příslušníky.

Mezi aktivitami se střídá zábava, relaxace i sport, abyste se mohli odreagovat, pobavit se s kolegy o tématech, na která v práci není čas, a vrátit se do práce s novou energií. Vybrané akce pořádáme opakovaně, jiné mají daný rok svou „premiéru“.

Mezi ty zavedené a zároveň nejoblíbenější patří například vítání prázdnin v zábavním parku **Skalka family park**, kam každoročně zavítají v jeden den věnovaný DPO stovky zaměstnanců se svými rodinami.

Stále oblíbený je také **turnaj v malé kopané** na bývalém hřišti v Martinově, o čemž svědčí to, že v roce 2024 se konal již po třicáté.

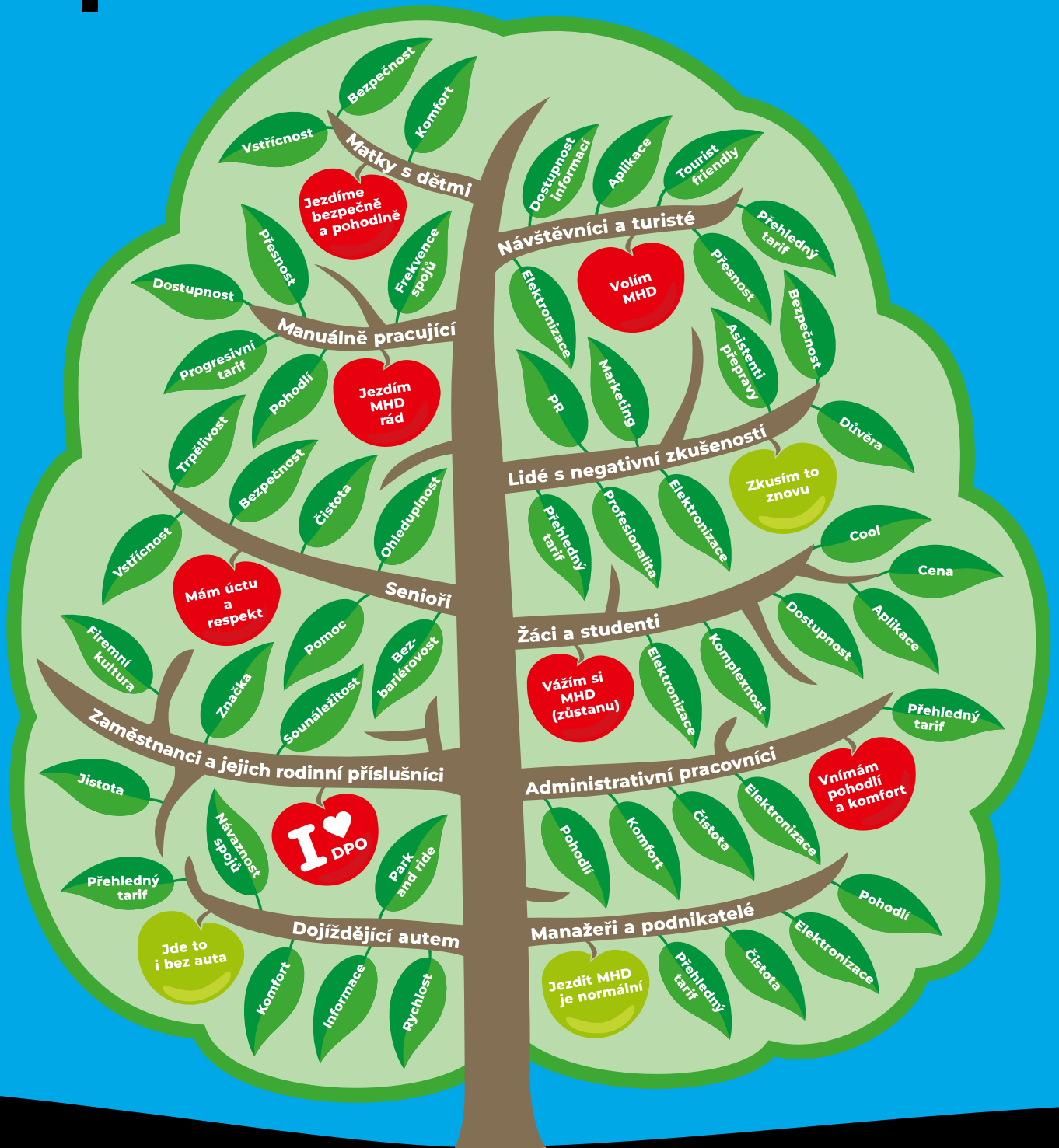
Popularitu si získaly **Dračí lodě na Vrbici**, kterých se účastní závodní týmy z našich středisek za mohutného povzbuzování dalších kolegů a kolegyň. Po závodech v květnu 2024 se několik našich zaměstnanců rozhodlo, že se této aktivitě budou věnovat naplno a začali trénovat v klubu Dragon Boat Ostrava. Jejich úsilí se vyplatilo a úspěch se záhy dostavil: v červenci si přivezli první medaile ze závodů „Pálavský drak“.

Vyhledávanou společnou akcí, která se už stala tradicí, je **Pivo s generálním ředitelem**. V Dolních Vítkovicích v odstavené tramvajce T3

se můžete setkat s nejbližšími i dosud „neznámými“ kolegy a u piva (ale také nealko nápojů) si popovídat s nimi, s generálním ředitelem a s dalšími členy vedení společnosti o věcech vážných i nevážných.

O všech aktivitách, které pro vás chystáme, se vždy včas dozvíte z našich interních komunikačních kanálů.





## LASKAVOST

Vstřícnost

Upřímnost

Slušnost

Otevřenost

Společenská odpovědnost

## SPOLEHLIVOST

Disciplína  
Zodpovědnost

Stabilita

Bezpečnost

Inovativnost

Čistota

Dochvilnost



# OCENÍME, KDYŽ NÁM ZŮSTANETE VĚRNÍ

V dopravním podniku si vážíme kolegů a kolegyní, kteří v tom „jedou s námi“ v dlouhodobějším horizontu a zůstávají naší firmě věrní. Odměny při významných pracovních výročí jsou zakotveny v kolektivní smlouvě.

## JSTE DÁRCI KRVE?

DPO poskytuje peněžité dar zaměstnancům, kteří jsou bezplatnými dárci krve, za které získali Plaketu Dr. Janského, Zlatý kříž III. až I. třídy, nebo mají za sebou 200 či 250 bezpříspěvkových odběrů.

Už při nepřetržitém trvání pracovního poměru v DPO v délce pěti let zaměstnanec získává odměnu 5 tisíc korun. Každých dalších pět let je oceněno dalšími pěti tisíci, takže například zaměstnanec, který u nás pracuje „čtvrtstoletí“, má nárok na odměnu 25 tisíc korun.

Po pěti letech u DPO také zaměstnanci vzniká nárok na odměnu při významném životním jubileu, počínaje 50. narozeninami a každými dalšími polokulatinami a kulatinami. U životního

**MÁME PRO VÁS  
5 000 Kč**  
za každých pět let, které  
jste s námi

výročí činí odměna 20 tisíc korun. Dalších 20 tisíc pak věrný zaměstnanec obdrží při odchodu do starobního důchodu.

# VZDĚLÁVÁME SE A ROZVÍJÍME TÝMOVOU SPOLUPRÁCI

Vzdělávání je v DPO sdílenou zodpovědností úseku personalistika a zaměstnanecké služby a dalších útvarů, které zabezpečují, aby naši zaměstnanci byli proškoleni pro výkon své práce, a také si mohli zvyšovat svou kvalifikaci.

Úsek personalistika a zaměstnanecké služby navrhuje a realizuje vzdělávací programy a analyzuje potřeby firmy. Následně pak informuje zaměstnance o dostupných vzdělávacích programech a pomáhá vedoucím pracovníkům v oblasti vzdělávání a rozvoje jejich týmů.

## E-learning

K vzdělávání zaměstnanců využíváme také moderní informační a komunikační technologie. Na platformě „moodle“ najdou naši zaměstnanci výuková videa a kurzy, do nichž se mohou kdykoliv zapsat. E-learning je ale stále více využíván i pro „povinná“ školení.

## „Jedeme v tom spolu“

V roce 2021 byl spuštěn projekt s názvem „Jedeme v tom spolu 2025“, který má za cíl rozvoj a zvýšení firemní kultury v naší organizaci. V rámci projektu bylo provedeno dotazníkové šetření u 200 zaměstnanců z řad TH a následně zpracována vstupní analýza. Její výsledky vyústily v sérii školení firemní kultury, do nichž byli zapojeni vybraní zaměstnanci

z řad TH a vedoucí pracovníci, kteří se tak stávají „ambasatory“ firemní kultury ve svých týmech. Tyto kurzy stále pokračují.

## Výuka angličtiny

Na vzdělávání v DPO se nám podařilo získat dotaci z výzvy č. 47, z Operačního programu „Zaměstnanost Plus“, která bude také využita na kurzy anglického jazyka pro

asistenty přepravy a přepravní kontrolory. Výuku angličtiny mohou absolvovat i další skupiny TH zaměstnanců. Prezenční výuka probíhá jedenkrát týdně.

## Teambuilding

Akce, jejichž cílem je stmelit pracovníky daného útvaru nebo meziútvarově tak, aby fungovali jako skutečný tým, uměli mezi sebou komunikovat, vzájemně si naslouchat a společně řešit běžné problémy i krizové situace, mají v systému vzdělávání a rozvoje firemní kultury v DPO nezastupitelné místo. Ročně se těchto týmových „stmelovacích“ akcí účastní na 20 oddělení.



Teambuildingová setkání jsou úzce spjata i se vzdělávacími aktivitami.

Víte, že luštěním sudoku trénujete mozek a posilujete paměť?

Cílem hry je doplnit chybějící číslíčky (1 až 9) nebo písmena (A až I) tak, aby platilo: V každém řádku, v každém sloupci i v každém vyznačeném čtverci 3x3 políček se musí každá číslice (nebo každé písmeno) vyskytovat právě a jen jednou.

	D	F	H				I	G
	C					E	A	F
E			G	F	C	B		H
	E					I		C
	I	B		C	H	F		
C				I		G	B	
			A	G				B
			B			H		
F		D	C	H		A	G	

					9			
		5	7				1	9
	9			4	2		6	
			4					3
	3	2					8	6
8	4			6			2	
3		6	9	8				
					3			1
		9		5				8

## KAŽDÝ MÁ V SOBĚ DVA VLKY

**Jeden je spravedlivý,  
veselý, moudrý, milý.  
A druhý zlý, vzteklý,  
závistivý, protivný.**



**VYHRAJE TEN,  
KTERÉHO KRMÍŠ**

Source: Midjourney 5.1



**DOPRAVNÍ  
PODNIK  
OSTRAVA**

Vydal Dopravní podnik Ostrava a.s.  
Poděbradova 494/2, 702 00 Ostrava  
email: zpravodaj@dpo.cz  
[www.dpo.cz](http://www.dpo.cz)

Sazba: ZEMAN ART s.r.o.

Připravil tým oddělení péče  
o zaměstnance a vztahy.

Šéfredaktor: Ludmila Kadrnková

Neprošlo odbornou jazykovou úpravou.

Magazín Dopravního podniku Ostrava  
**Dépéčko**