

# POLYANEC

GLASILO PODJETJA POLYCOM ŠKOFJA LOKA D.O.O.

## VSEBINA:

- 2 Ob koncu leta 2014**
- 4 Nov kupec - Nexans Autoelektric**
- 5 Poycom in program odgovornega ravnanja**  
**Splošni oddelek**
- 7 Tanja Oblak**
- 8 Zdrava prehrana in vadba**
- 9 Ratitovec**
- 11 Prosta delovna mesta**
- 12 Nagradna križanka**



Iztok Stanonik

## OB KONCU LETA 2014

Iz obrazložitve za Nagrado GZS za izjemne gospodarske in podjetniške dosežke:

*»Družinsko podjetje Polycom Škofja Loka je v solastništvu bratov Iztoka in Igorja Stanonika. Glavna dejavnost podjetja je predelava termoplastov, razvoj novih orodij in brizganje zahtevnejših tehničnih izdelkov za avtomobilsko in druge industrije, pri čemer so partnerji številnih domačih in tujih uveljavljenih proizvajalcev. Kot prvi so na primer prejeli naslov najboljšega dobavitelja največjega proizvajalca amortizerjev na svetu, podjetja Stabilus.*

*V primerjavi s panogo dosega podjetje bistveno boljše rezultate tako v dodani vrednosti kot v prihodkih na zaposlenega. Izjemno povečuje tudi donosnost kapitala in sredstev ter čisti dobiček, ki se je v zadnjih treh letih početril. K pospešeni rasti prodaje, ki je 66-odstotno usmerjena na tuje trge – EU, Ameriko in Azijo – doprinaša stalni razvoj, kateremu namenijo 11 odstotkov celotnega prihodka. Registrirana lastna razvojna skupina sodeluje s Fakulteto za strojništvo. V zadnjem obdobju so razvili preko 150 novih orodij za brizganje termoplastov in procesov brizganja izdelkov. V podjetju sledijo načelu en predlog, ena izboljšava na vsakega zaposlenega. Je eno redkih podjetij, ki je imelo v letu 2013 kar 15 štipendistov. Proizvodnjo širijo z investicijo v nov obrat v Črnomlju.*

*Okoljsko ozaveščenost potrjujejo s trajnostnimi poročili in drugimi programi in meritvami. So izjemni podporniki projektov in aktivnosti lokalnega okolja in socialno ogroženih družbenih skupin.«*

## Dragi sodelavci, sodelavke, poslovni partnerji, prijatelji,

**Leto 2014 se počasi izteka. Ker me poznate kot človeka, ki se ne ustraši izzivov, obenem pa z optimizmom zre v prihodnost, ter se z enako voljo in energijo loteva tudi ovir, ki jih nudi življenje tako zasebno kot poslovno, mi dovolite, da se v nadaljevanju spomnim nekaterih prelomnic, ki so zaznamovale utrip v zadnjih dvanajstih mesecih tudi v Polycomu.**

Meseca marca mi je gospodarska zbornica podelila nagrado, ki je namenjena tistim gospodarstvenikom, ki že vrsto let uspešno vodijo svoja podjetja, obenem pa dosegajo izjemne gospodarske in podjetniške dosežke. Prejemniki Nagrade GZS se uvrščajo v družbo najvidnejših gospodarstvenikov Slovenije, ki s svojim delovanjem pomembno sooblikujejo gospodarsko in družbeno okolje, v katerem delujejo. Podrobnejšo obrazložitev lahko preberete v uvodu tega zapisa. Nagrada ne pomeni le časti in spodbude za nas, ki delamo v Polycomu, bolj kot ne potrjuje, da delamo dobro, kar me zelo veseli in tudi zato želim ta dogodek še enkrat deliti z vami.

Naslednje leto praznujemo trideset let delovanja Polycoma. V tem času smo doživeli vzpone pa tudi leta "suhih krav", ki nas niso spravila na kolena, temveč so nas spodbudila k inovativnosti, k iskanju novih izzivov in poti. Ob tej priložnosti bomo izdali zbornik in odkrili doprsni kip očeta, Vinka Stanonika. Slavnosti bodo potekale 1. junija. Ob praznovanju bomo osvežili tudi grafično podobo našega podjetja, s katero smo prepoznavni doma in v tujini.

Leto 2014 bomo zaokrožili z novico, da nam je uspelo pridobiti dva nova kupca. Prvi je NEXANS, prihaja iz nemške avtomobilske industrije. Drugi pa je KAMSTRUP, iz Danske. Pogovori tečejo še z grupo ANTOLIN iz Španije. Za nami je že presoja, ki je bila pozitivno ocenjena, obstajajo možnosti, da bomo do konca leta nominirani za prvi projekt. Pogovarjamo se tudi s francosko firmo VALEO, ki je v fazi povpraševanja in ponudbe. Upam, da bo sodelovanje z njimi v naslednjem letu prav tako zaživel.

Odločili smo se, da januarja 2015 ustanovimo nov razvojni oddelek. Dva strokovnjaka, ki sta bila do sedaj zaposlena v Cimosu, bosta poslej pri nas skrbela za razvoj novih produktov.



Obisk delegacije Gospodarske zbornice Slovenije ob podelitvi nagrade GZS za izjemne gospodarske in podjetniške dosežke. Na sliki: Samo Hribar Milič, Iztok Stanonik in Igor Stanonik.

Glede na to, da ves čas rastemo in se širimo, so postali dosedanji prostori pretesni. V sosednjo stavbo, kjer smo najeli za 200 m<sup>2</sup> prostorov, smo preselili računovodstvo, službo kakovosti, kadrovsko službo in komercialo.

Letos smo se tudi posodobili, saj smo kupili novo tehnologijo, imenovano ultrazvočno varjenje, ki je trenutno locirana v podjetju EKI, a jo po novem letu selimo v domače obrate, ki jih imamo v Črnomlju. Ob tem je pomembno še nekaj: zaposlitev bo dobilo od 5 do 10 ljudi. Nenazadnje bomo z novo tehnologijo postali še bolj konkurenčni na naših trgih.

Tudi število zaposlenih se vztrajno viša. Od lanskih 165 se je letos povzpelo na 185, naslednje leto nas bo že 200. Letos smo pridobili za okoli 3.200.000 evrov novih poslov na orodjih, kar bo, po predvidevanjih, prineslo vsako leto za približno 4 mio novih prihodkov. Ker dobro delamo, ker smo uspešni, bomo lahko zaposlovali nove kadre!

Naslednje leto bo padla odločitev vezana na selitev celotnega podjetja na novo lokacijo. Začeli bomo pridobivati dokumentacijo, v nekaj letih pa bi, po predvidevanjih, tam že stekla proizvodnja.

V četrtek, 27. novembra, je več kot 170 podjetij po vsej Sloveniji iz različnih gospodarskih dejavnosti odprlo svoja vrata devetošolcem in njihovim staršem v želji, da jim predstavimo delovne procese, naravo in pogoje dela v realnem delovnem okolju. Veseli smo, da smo se temu dnevu pridružili tudi v Polycomu.

Poblize smo se spoznali z mladimi, ki želijo postati orodjarji, oblikovalci kovin, strojni tehniki, mehatroniki operaterji, tehniki, inženirji, strojniki in informatiki. Z nekaterimi med njimi bomo - tako kot to počnemo že vrsto let - podpisali učne pogodbe, pri nas pa bodo lahko opravljali prakso, kasneje, če se bodo izkazali, pa bodo dobili tudi zaposlitev.

Nismo pozabili niti na pomoč sočloveku v stiski. Nudili smo jo nekaterim posameznikom, ki se težko prebija-jo skozi življenje. Deklici, ki ne more hoditi, bodo njeni starši z našo pomočjo lažje plačali nujno potrebno fizioterapijo. Prisluhnili smo tudi stiskam učencev in njihovih staršev na OŠ v Poljanah. Letos bomo denar, ki ga običajno namenjamo za poslovna darila, podarili šoli. Podobno dobrodelno gesto smo predlagali tudi našim poslovnim partnerjem.

Na koncu uvodnika moram omeniti tudi dogodke, ki so nam v minulih mesecih povzročali sive lase.

Že na začetku leta, v februarju, nas ni zaobšel žled, težave v podjetju Cimos pa so udarile tudi Polycomu. Narkar so se zgodile oktobrske poplave, ki so nas s svojo razdiralno močjo presenetile že sredi noči in nam povzročile za več kot 430.000 evrov škode.

Kljub temu si ne morem kaj, da ne bi v dogodkih, ki so sledili poplavni katastrofi, videl tudi nekaj pozitivnega. Zelo sem bil vesel odziva zaposlenih, saj so vsi priskočili na pomoč. Štiri dni smo z zavihanimi rokavi, v škornjih, s krpo v roki, tudi na kolenih, čistili posledice vodne ujme. Če se zaposleni ne bi odzvali tako, kot so se, bi odstranjevanje težav trajalo še dlje.

Vsem se zato iskreno in od srca zahvaljujem.

Delo, ki smo ga opravili, je bilo težko, naporno in zelo zahtevno. Hudourniška voda je zalila halo že ponoči, v pol ure jo je bilo že za meter. Nanosilo je blato, vse skupaj, pomešano z oljem, je zalilo tudi stroje. Ekol iz Kranja nam je pomagal izčrpati olja, mi pa smo potrpežljivo in z vso natančnostjo razstavili stroje in ostalo opremo, ter jih očistili. Vodo so izčrpavali tudi gasilci.

Proizvodnjo smo po štirih dneh ponovno zagnali. Poplava nam je uničila nekaj končnih izdelkov, tudi osnovne surovine, saj ni poplavilo le proizvodno halo, temveč tudi skladišče pod šotorom. Naj omenim, da nam je na pomoč priskočil naš kupec, Domel, donirali so nam 10.000 evrov, Rotary klub iz Škofje Loke pa 1.000 evrov.

Vsem zaposlenim se ob tej priložnosti še enkrat zelo iskreno zahvaljujem za pomoč, vesel sem, da ste na tak, zelo požrtvovalen način pokazali svojo pripadnost Polycomu, za katerega si vsi skupaj želimo, da bi bilo uspešno podjetje, da bi se širilo in razvijalo, kajti le tako se lahko nadejamo, da bo kruh, ki si ga režemo, omogočal prihodnost ne le nam, ki v njem delamo, temveč tudi našim družinam in posredno okolju, v katerem živimo.

**Vse dobro ob koncu leta vam želim, lepe praznike ter obilo notranjega zadovoljstva ter, seveda, delovnih uspehov v prihodnjem letu.**



**TOMAŽ SAJOVIC**

# NOV KUPEC – NEXANS AUTOELECTRIC

**Skladno s strategijo podjetja Polycom ima Projektna pisarna stalno nalogo iskati nove kupce, ki bodo povečali zasedenost strojev za brizganje in povečali dodano vrednost na zaposlenega.**

Cilj je poiskati kupce, ki potrebujejo zahtevnejše izdelke kot so zabrizgavanje kovinskih vložkov v plastiko in 2K izdelke.

V zadnjem četrtletju 2013 smo obiskali kar nekaj potencialnih kupcev v Nemčiji, na Češkem in v Franciji: Nexans autoelectric, Kiekert, Siemens, Schneider Electric in Tyco Electronics Energy. S tem smo začeli včasih dolgotrajne postopke usklajevanja komercialnih, logističnih in pravnih vprašanj ter pridobivanja prvih povpraševanj in priprave ponudb zanje.

Najhitreje so se zadeve začele odvijati pri Nexansu, katerega predstavniki so nas obiskali že v januarju 2014. Njihov namen je bil začetek sodelovanja v najkrajšem času, saj so imeli planiranih kar nekaj večjih projektov, ki so morali biti naročeni v prvi polovici leta.

Nexans autoelectric je nemško podjetje, ki razvija in izdeluje kabselske sisteme v motorjih avtomobilov in instalacije v kabinah avtomobilov ter elektromehanične komponente. Njihovi glavni kupci so BMW, Audi in Mercedes, potekajo pa aktivnosti za

vstop v VW. Zaposlenih je približno 7.000 ljudi in imajo 23 proizvodnih lokacij med njimi so Romunija, Slovaška, Češka, Ukrajina, Tunizija, Kitajska, Mehika in ZDA.

Presoja v januarju smo uspešno opravili in prišlo je do prvega naročila orodja Stirnwandverteiler OT + UT (5100 1762 in 5100 1763), ki smo ga izdelali v orodjarni Polycom in je že potrjeno in v redni proizvodnji. Proizvodnja poteka v Črnomlju, kjer je bila v maju že narejena tudi presoja prevzema procesa s strani kupca. Pri Nexansu smo sedaj potrjeni kot dobavitelj plastičnih delov za obe lokaciji, Poljane in Črnomelj.

Naslednja projekta, ki sta že naročena v Polycomu sta B57 in N63. Vsi artikli iz omenjenih projektov so za končnega kupca BMW. Gre za zahtevne izdelke saj gre pri treh za zabrizgavanje kovinskega inserta,



Izdelki za podjetje Nexans.

eden pa ima še manjšo ročno montažo.

Zaradi prezasedenosti orodjarne Polycom smo 5 orodij naročili na Kitajskem in 1 orodje na Tajvanu. Skladno s projektnim planom smo trije sodelavci v juliju obiskali obe orodjarni. Preverjali smo ustreznost za nadaljnje sodelovanje z njimi v naslednjih letih in kvaliteto izdelave naročenih orodij. V času našega obiska so tudi naredili vzorce, ki smo jih poslali kupcu v potrditev.

Po potrditvi so izdelali želeno število izdelkov in začeli z korekcijami orodij, ki smo jih skupaj dorekli.

Projekta B57 in N63 smo uspešno izpeljali, tako, da smo si odprli vrata za pridobivanje novih projektov. V drugi polovici leta so sledila naročila orodij tudi za Mercedes in Audi, ki so že končana, poteka pa korekcija orodij ter izdelava prvih kupčevih sprememb na izdelkih.

Nexans autoelectric je kupec, ki ima izdelke primerne za našo proizvodnjo saj so visoko zahtevni in ob primernem servisu kupca predstavlja velik potencial za Polycom.

TINA Š. LJUBIČ

## POLYCOM IN PROGRAM ODGOVORNEGA RAVNANJA

**Podjetje Polycom je v letu 2013 pristopil k Programu odgovornega ravnanja (krajše POR; angleško Responsible care) v sklopu Združenja kemijske industrije na Gospodarski zbornici Slovenije. Program je bil ustanovljen leta 1985 v Kanadi in poteka v 52 državah po svetu ter v 19 podjetjih v Sloveniji.**

Sekcija POR na GZS je tako del širše mreže organizacij združenih pod imenom International Council of Chemical Associations (ICCA). Podjetje je bilo tako glede skrbi za okolje in zaposlene postavljeno ob bok najuspešnejšim slovenskim podjetjem (Lek, Krka, Petrol, Goodyear, Savatech, Helios, Henkel, Aquafil, Jub, Mitol, Melamin, Ecolab, Messer, itd.).

S pristopom k programu POR se je podjetje zavezalo k uravnoteženemu razvoju svoje panoge, s posebnim poudarkom na zagotavljanju neprestanih izboljšav na področju varstva okolja, varovanja zdravja in varnosti

pri delu in k odkritemu in korektnemu odnosu do javnosti. Ob tem je podjetje pridobilo tudi pravico do uporabe logotipa POR. Ta je sestavljen iz dveh rok, ki obkrožata model molekule, kar pomeni zavezanost panog iz področja kemije človeku oz. širši skupnosti.

Sekcija za POR se srečuje na tri mesece, na srečanjih pa si predstavniki podjetij med seboj izmenjujejo dobre prakse na področju okolja ter varstva pri delu, kjer je poudarjena učinkovita raba virov (električna energija, voda, ostale okoljske tematike). Med obveznosti za pridobitev pravice



do uporabe logotipa, sodi tudi enkrat letna priprava poročila o kazalnikih ter predstavitev aktivnosti podjetja na že omenjenih področjih.

Vsako leto se Sekcija za POR posveti določeni tematiki, v letu 2014 je tako delovanje skupine še posebej, usmerjeno na področje zdravja in varnosti pri delu, pa tudi promociji zdravja na delovnem mestu.



## SPLOŠNI ODDELEK

**Splošni oddelek v podjetju pokriva področje kakovosti, računovodstva, financ, kontrolinga, kadrov in informatike. Trenutno je v oddelku zaposlenih devet oseb.**

### RAČUNOVODSTVO, FINANCE IN KONTROLING

Računovodstvo skrbi, da so vpisi knjigovodskih listin v poslovne knjige pravočasni, časovno zaporedni, popolni in pravilni. Skrbijo za saldakonte kupcev in dobaviteljev, kontirajo in knjižijo račune dobaviteljev ter mesečno odvedejo DDV. Dnevno knjižijo prejeta plačila od kupcev in plačila dobaviteljem tako, da je v vsakem trenutku na voljo stanje odprtih postavk po partnerjih. Obračunajo in izplačajo plače in dajatve za zaposlene in študentsko delo. Vsi poslovni dogodki se knjižijo v glavno knjigo ter analitiko. Spremlja se nabavo in prodajo blaga in storitev, najem posojil in nakazila depozitov in druge poslovne dogodke. Prav tako se spremlja nabavo opreme in drugih osnovnih sredstev, izračuna in knjiži amortizacijo. K delu sodi tudi kontrola računovod-

skih podatkov, ki obsega preverjanje pravilnosti in odpravljanje ugotovljenih nepravilnosti ter preverja usklajenost podatkov med poslovnimi knjigami. Mesečno se izdela poslovne in davčne bilance, računovodska in statistična poročila, ki jih je potrebno poročati AJ PES-u in DURS-u. Skrbi tudi za pravočasno poravnane obveznosti in izterjavo neplačanih terjatev.

Kontroling opravlja naloge v sodelovanju s sodelavci iz vseh poslovnih procesov. Najbolj intenzivno je sodelovanje z računovodstvom. Vključuje se tudi v izboljšave informacijske podpore poslovnim procesom in analizi podatkov, pri čemer se je potrebno zavedati pomena tega, da so pravi podatki na pravih mestih. Kakovost podatkov in informacij, ki jih lahko pridobimo iz informacijskih sistemov je odvisna pretežno od ljudi, ki podatke v sistem vnašajo. Napake se dogajajo in vsi jih delamo, zato je treba poskrbeti, da se napake čim hitreje odkri-

jejo in odpravljajo. Če kje velja rek »Smeti noter - smeti ven«, potem to velja za kontroling, ki je običajno zadnji člen v verigi in se napake, ki nastajo pri evidentiranju podatkov najbolj poznajo. Posledica tega so tudi napačne informacije, ki nastanejo na osnovi teh podatkov. Razveseljivo je, da se podatki iz leta v leto izboljšujejo.

Kontroling mesečno pripravlja poročilo o realizaciji, ki se primerja s planom postavljenim na začetku leta. Na letnem nivoju sodeluje pri pripravi poslovnega načrta, ki združuje podatke o prodaji, kadrovske politiki, investicijah, načinu financiranja,... Pripraviti je treba tudi poročila, ki jih zahtevajo zunanji uporabniki, predvsem banke. V kontrolingu se pripravljajo tudi primerjalne analize s konkurenčnimi podjetji.

## SISTEMI, KAKOVOST, OKOLJE, VZD

Služba je odgovorna za zagotavljanje kakovosti ter skrb za varno in zdravo delo zaposlenih. V podjetju imamo vpeljan standard kakovosti ISO 9001, ki je nadgrajen s standardom ISO/TS16949 za avtomobilsko industrijo in sistem varovanja okolja ISO 14001, od leta 2003 je uveden tudi standard BSI/OHSAS18001.

Prva certifikacijska presoja sistema kakovosti je potekala leta 1998, sistem ISO 14001 pa je bil uveden leta 2000.

Vsi sistemi so integrirani in delujejo na principu PDCA (planiraj- izvedi- preveri-korigiraj). Podjetje sledi skupni politiki v kateri je zapisano:

»Naš cilj je zadovoljstvo kupcev, partnerjev in zaposlenih. Za doseg tega cilja stalno razvijamo in izboljšujemo naše izdelke in storitve, pristope, organiziranost ter znanje in vključenost zaposlenih.«

Vodstvo je zavezano razvoju in izvajanju sistema kakovosti ter nenehnega izboljševanja njegove učinkovitosti ter učinkovitemu vodenju s cilji. Usposobljenost in motivacija naših zaposlenih omogoča uspeh podjetja. Pomembne prioritete so prav tako razvoj človeških virov, varnost in zdravje na delovnem mestu. Timsko delo omogoča procesni pristop. S pomočjo le tega dosega mo zastavljene cilje, izboljšujemo ekonomsko učinkovitost in razširjamo naš marketinški položaj. Z identifikaci-

jo, razumevanjem in vodenjem medsebojno povezanih procesov kot sistema, prispevamo k učinkovitosti in uspešnosti organizacije pri doseganju zastavljenih ciljev. Stalne izboljšave so odgovornost vsakega zaposlenega na vseh področjih delovanja, to pomeni stalna optimizacija stroškov, storitev in tehnologije. Svoje poslovanje izboljšujemo z več metodami kot npr. 20 ključev, KVP, Kaizen in druge.

S kupci, dobavitelji in državnimi ustanovami in drugimi zainteresiranimi stranmi z odprtim dialogom gradimo medsebojno zaupanje. S ciljem izpolnjevanja kakovostnih zahtev izhajajo iz zgodnje faze razvoja izdelka in procesa.

## INFORMATIKA

Informatika je odgovorna za poznavanje poslovnih in tehničnih procesov ter njihovo delovanje. Skupaj z zunanjimi sodelavci skrbi za upravljanje z informacijskim tokom podatkov na nivoju celotnega podjetja, za razvoj in uvajanje novih informacijskih tehnologij, usmerjanje in izobraževanje zaposlenih ter skrbi za njihovo informacijsko osveščenost. Odgovorna je tudi za hranjenje in vzdrževanje podatkov in zapisov o podjetju s pomočjo računalniško vodenih evidenc, vodenje in usmerjanje definiranje informacijskih nalog ter skrbi za njihovo izvajanje, samostojno koordiniranje vsakodnevnih informacijskih opravil v podjetju ter mesečno poročanje upravi podjetja o izvedenih aktivnostih.

## KADRI

Glavno vodilo podjetja je usmerjenost k razvoju s poslovnega in kadrovskega vidika. Doseganje zadovoljstva zaposlenih in razvijanje razvojnega potenciala sodelavcev je dolgoročna in ena izmed bistvenih nalog kadrovske politike našega podjetja.

Kadrovska služba skrbi za oblikovanje kadrovske politike družbe, načrtovanje ter realizacijo zaposlovanja ter izobraževanja in usposabljanja v družbi, skladno s planom izobraževanja. Naloga kadrovske službe je spremljanje in zagotavljanje zadostnega števila zaposlenih ter skrb za ravnanje z ljudmi (usposabljanje in organiziranje razgovorov med vodji in delavci), operativno izvajanje kadrovske dejavnosti (motivacija delavcev, plačna politika) ter spremljanje zakonodaje in predpisov s področja delovnih razmerij. Nudi podporo vsem procesom v podjetju, ki so nujni za njegovo uspešno poslovanje.

Med razvojne usmeritve podjetja spada tudi skrb za uspešen razvoj kadrov. Dejavnosti za doseg uspešnega razvoja kadrov se redno spremljajo prek napredovanja zaposlenih ter uresničevanja njihovih potencialov s pomočjo notranjih in zunanjih strokovnjakov za izobraževanje.



Splošni oddelek



# Tanja Oblak

## Kdaj si se zaposlila v Polycomu oz. koliko časa si že zaposlena v Polycomu?

V Polycomu sem zaposlena od maja 2012.

## Kakšno je delo, ki ga opravljaš – kaj delaš?

Delo je precej raznoliko. Pokrивam področje kontrolinga in delno financ. Vsake toliko časa pa se ukvarjam tudi z informatiko – predvsem v vsebinskem delu.

## Kaj si želela postati kot otrok?

Zdravnica. Ko pa je bilo treba oddati prijavnico na medicinsko fakulteto, sem si premislila in sem se raje odločila za študij kemije. V času študija sem eno leto na Srednji šoli za strojništvo v Škofji Loki poučevala fiziko in kemijo, nato pa sem se zaposlila v Iskri, kjer sem imela štipendijo. Ko so oddelek za izdelavo prototipnih tiskanih vezij in oddelek za površinsko zaščito kovinskih konstrukcij zaradi ekoloških razlogov zaprli, je direktor poslovne enote, kjer smo izdelovali oddajnike in sprejemnike za radijske telekomunikacije predlagal, da nadaljujem študij na Fakulteti za organizacijske vede v Kranju. V času študija smo v podjetju za potrebe ISO standarda popisali poslovne procese. Ker sem bila ena redkih oseb v podjetju, ki je precej podrobno poznala večino poslovnih procesov, so me za polni delovni čas dodelili na projekt Uvedba informacijskega sistema Navision, ki je potekal dve leti v večini družb, ki so bile sestavni del Iskre Holdinga. Namen projekta je bil uvedba enotnega informacijskega sistema v vseh družbah, ki so

bile vključene v omenjeni holding. Enotni informacijski sistem je bil uveden zaradi bolj enostavnega poročanja krovni družbi in zaradi združevanja posameznih podjetij v večje poslovne sisteme. V času najbolj intenzivnih priprav na začetek dela v Navisionu je skupina 3- 5 članov projektnega tima delala po 12 ur na dan. K sreči je tak delovnik trajal le dva meseca, potem pa so se obremenitve postopoma zmanjševale.

Po zaključku projekta so predlagali, da prevzamem službo kontrolinga, ki je v sodelovanju z uporabniki in informatiko skrbela tudi za vzdrževanje in usklajeno nadgradno obstoječih informacijskih sistemov.

Ena od bolj obsežnih in zahtevnih nalog, ki sem jih opravljala, je bila tudi uvedba in vzdrževanje sistema za varovanje tajnih podatkov. V Iskri sta bili dve poslovni enoti, ki sta skrbeli za tehnično in požarno varovanje objektov ter opremo vojaških in civilnih objektov s telekomunikacijskimi sistemi. Za dostop do teh objektov je bil potrebna izkaznica, s katero je posamezna oseba dokazovala, da pozna zakonodajo, ki se nanaša na varovanje tajnih podatkov in da je ustrezna služba na Ministrstvu za obrambo izdala potrdilo o tem, da je bila oseba preverjena in da niso našli zadržkov za izdajo potrdila.

**Katere hobije imaš? Kaj delaš v prostem času? Ti je kakšen izlet, potovanje,... še posebej ostal v spominu.**



Smučanje po starem na Starem vrhu

**Hobiji:**

- kolesarjenje po starem
- vodenje društva diabetikov Škofja Loka, ki pokriva občine Škofja Loka, Gorenja vas Poljane, Žiri in Železniki
- fotografija
- ročna dela

Z »Društvom Rovtarji – smučanje in kolesarjenje po starem« smo obiskali že kar precej krajev po Evropi. Udeležujemo se srečanj starodobnih smučarjev in kolesarjev ter največjega festivala glasbe, pesmi in plesa v Evropi, ki nosi ime Europeada. Europeade se vsako leto udeležuje od 3.500 do 5.000 predstavnikov iz različnih evropskih regij. Najdaljša odprava do sedaj je bilo pet dnevno bivanje v univerzitetnem mestu Tartu v Estoniji leta 2011. Tartu je od Škofje Loke oddaljen približno 2.100 km in leži tako visoko na severu, da smo v mesecu juliju, ki je tradicionalno rezerviran za obisk tega festivala, imeli samo tri ure mraka. Letos smo bili v poljskem mestu Kielce, ki ga mnogi v Sloveniji poznajo po roketnem klubu Vive Targi Kielce, kjer igra tudi slovenski reprezentant Uroš Zorman.

V društvu smo konec lanskega leta v Sokolskem domu pripravili odmevno fotografsko razstavo o zadnjih petih letih smučanja po starem v Škofji Loki. Prireditev organiziramo vsako leto zadnjo soboto v januarju, letos pa je bila zaradi previsokih temperatur izvedena dva tedna kasneje v sklopu Pokala Loka.

MATEJA BENEDIK, JANEZ JELENC

## Zdrava prehrana in vadba

**Zdrav in aktiven življenjski slog postaja vedno bolj opovan pojem. Ljudje govorijo o zdravi prehrani, pomenu vadbe in aktivnega življenja na splošno, a vsega znanja ne znajo prenesti v prakso.**

Prej ali slej pridemo do pogovora o dietah, ki žal ne delujejo dolgoročno. Zaradi napačnega pristopa si marsikdo pravi: »Jaz sem brezupen primer, saj imam v genih, da se redim že od zraka! Zato moram ogromno športat, da se ne zredim, ampak kilogrami pa kar nočejo dol.« Na srečo je v genih samo 30%, na vse ostalo lahko vplivamo sami, z zdravim in aktivnim življenjskim slogom.

Če gledamo televizijo, poslušamo radio, beremo razne revije in časopise, nam kmalu postane jasno, da je stanje Slovencev zaskrbljujoče. Vedno več ljudi je predebelih, že osnovnošolski otroci se spopadajo s to problematiko; judje se počutijo slabo, so utrujeni, nimajo dovolj energije za dnevne izzive in hitreje postanejo živčni. Nekega dne pa pade odločitev, da bo od jutri vse drugače. Pobrskamo po medijih in se odločimo za dieto. Za kratek čas spremenimo svoje prehranjevalne navade, v večini primerov svoje telo stradamo, in ko je diete konec, se vrnemo nazaj v star način prehranjevanja, ki nam je prinesel težave, katerih smo

se z dieto želeli rešiti. Posledica tega je tako imenovani 'jojo' učinek, kjer se nam vse težave in kilogrami vrnejo nazaj, po vsej verjetnosti še s kakšnim kilogramom viška.

Zmanjševanja telesne teže se velikokrat lotimo tudi z aktivnim načinom življenja, se pravi vadbo. Vadba je zelo pomembna za dobro počutje, naše zdravje in vpliva na zmanjševanje telesne teže. Vendar ne v tolikšni meri, kot meni večina ljudi. Nekdo se lahko toliko trudi, da je občudovanja vredno, vendar ne doseže pravih rezultatov. Zakaj? Težava je v tem, ker se oseba vadbe loti preveč intenzivno in se izčrpa, namesto da bi telo krepilo. Ko začnemo z vadbo, mora biti ta primer na naši fizični pripravljenosti in primer no sestavljena (da niso samo vaje za moč ali samo hoja, tek, kolo, temveč oboje). Zelo pomembna pa sta tudi regeneracija po vadbi, da telo oskrbimo s hranili in energijo, ki jo je izgubilo, ter počitek, da si med vajami vzamemo dan odmora, da se telo spočije in pripravi na nove napore. Če se vadbe lotimo preveč intenzivno in na neprava



Foto: shutterstock.com





vilen način, bomo telo s tem izčrpali, izgubljali mišično maso in z vadbo zaradi utrujenosti kmalu prenehali.

Veliko ljudi z vadbo kompenzira slabe prehranjevalne navade. Prepričani so, da lahko pojejo karkoli in z vadbo vse pokurijo. Zelo narobe. Z vadbo ne moremo kompenzirati slabih prehranjevalnih navad, saj takšna hrana tudi v drugih vidikih negativno vpliva na naše zdravje in nam zastruplja telo. Če hočemo dolgoročno spremeniti naše počutje, moremo svoje telo najprej razstrupiti in mu dati dovolj hranil, šele nato se v telesu lahko dogajajo spremembe.

Druga težava se pojavi, ko obroke izpuščamo in jemo le enkrat do dvakrat dnevno. Takrat pojemo bistveno preveč, počutimo se slabo, manjka nam energije, in ko se vrnemo iz službe, obvezno sledi počitek. Za dobro počutje bi bilo nujno, da jemo 5-6 polnovrednih obrokov dnevno, ter spijemo vsaj 2 litra vode dnevno. V takem primeru pojemo manjše porcije in lažje zbiramo bolj zdravo hrano, ker pred obrokom nismo sestradani.

Spremembe v življenje večinoma vnašamo po korakih. Vse se začne z odločitvijo, da želimo nekaj drugače. Odločite se, opustite stare navade, uvedite nove ter pri njih vztrajajte.



# Ratitovec

V predgorje Julijskih Alp

**Ratitovec je razmeroma visok cilj, ki spada že v Julijske Alpe, vendar ga štejejo raje med »Škofjeločane«. Vzpon je prijeten, ponekod dokaj strm, vendar nezahteven. Le nekaj metrov pod izredno razglednim Gladkim vrhom stoji koča, kjer se lahko okrepčamo.**

Gladki vrh je le ena od vzpetin v vršnem slemenu. Njegov severovzhodni sosed je poraščen in mu je ime Kosmati vrh. Med zahodnimi sosedi pa najdemo kaj nenavadna imena: Altemaver, Kremant, Tonderškofel ali Erbelc. Pričajte nam o naselitvi nemškega prebivalstva v te kraje v



## Ratitovec

Nadmorska višina: **1667 m**

Višina izhodišča: **1011 m**

Višinska razlika: **650 m**

## Najprimernejši čas

Primerno v kopnih letnih časih, za izkušene družine tudi pozimi v dobrih razmerah

## Nevarnosti

Pot je ponekod strma in zato naporna, večjih tehničnih težav pa na njej ni. Previdno na samem vrhu, saj je na severno stran prepaden.

## Dolžina izleta

Prtovč-vrh: **2 uri**

Sestop: **1-1.30 ure**

Skupaj: **3-3.30 ure**

## Planinska koča na poti

Krekova koča na Ratitovcu, 1642 m

## Zemljevida

Škofjeloško in Cerkljansko hribovje, 1 : 50.000;  
Julijske Alpe, vzhodni del, 1 : 50.000



srednjem veku. V vasi južno pod Ratitovcem je oglejski patriarh naselil tirolske priseljence. Skozi stoletja sta se njihova kultura in jezik združila s slovensko, ostala pa so le ta nena- vadna imena.

Slikovita vasica Prtovč, ki si jo izbe-remo za izhodišče, leži precej viso-ko, zato tudi hoje ni veliko. Poti na vrh sta dve, za otroke je primerejša desna.

## IZHODIŠČE

Prtovč leži nekaj več kot 1000 me-trov visoko na jugovzhodnem po-bočju Ratitovca. Dosežemo ga po asfaltirani cesti, ki se z glavne ceste Škofja Loka – Sorica odcepi nasproti tovarne Železniki. Primerno parkiri-šče je pri cerkvici pred vasjo.



## RUDNIK ŽELEZOVE RUDE NA RATITOVČU

Kot že ime samo pove, so železni-ki že od nekdaj tesno povezani z železom. Ob razcvetu železarstva v dolini so rudo pričeli iskati vedno višje, ponavadi na mestih, kjer so že bile naravne jame. Na severni strani Gladkega vrha le 15 minut od kočje na Ratitovcu, desno od poti na Pe-čano, se nahaja brezno, v katerem so leta 1820 kopali železovo rudo. Uporabljali so primitivno orodje, na svetlo pa so rudo dvigali z vitli. V neposredni bližini vhoda v jamo so v Rjavi luži rudo prali in jo s samote-žnimi sanmi vlačili na Prtovč in da-lje v Železnike. Zglajeno kamenje in sledovi sani na delih poti še danes poročajo o nečloveških naporih, ki so bili potrebni, da je ruda prišla v dolino in do plavža.

Danes je brezno zavarovano in označe-no s tablo, ki prča o nastanku rudnika.

## OPIS

Na vrh sta speljani dve markirani poti. Za vzpon izberemo desno. Iz vasi se napotimo po kolovozu desno navzgor. Precej strmo se vzpenjamo skozi gozd, dokler se pot ne položi v spodnjem delu doline Razor med Gladkim in Kosmatim vrhom. Ko pri-demo iz gozda nas markacije usme-rijo levo spet nekoliko bolj strmo vse do vršnega hrbta in kočje.

Sestopimo po isti poti.

Vir: Z otroki v gore, Družinski izleti, Urška in Andrej Stritar, Sidarta, 1998

## Misli

Goro bo premaknil le tisti, ki je v za-četku premikal kamenčke.

### Kitajska modrost

Naj te ne bo strah, če napreduješ po-časi; boj se le, da ne obstaneš.

### Kitajski pregovor

Kadar se pojavi veselje, mu moramo odpreti vrata in okna, ker nikoli ne pri-de ob nepravem času.

### Schopenhauer

S tem da jo spominjamo na včerajšnji dan ne moremo zadovoljiti mladine danes. Moramo ji ponuditi nekaj, kar pričakuje od jutrišnjega dne.

### Oskar Wese

## Vici

### Krompir

Janezek se vrne iz kopališča in pravi očetu:

“Nobena punca se noče pogovarjati z mano!”

Oče: “Jutri vzami krompir in ga daj v kopalke, boš videl, da se bodo kar lepile nate!”

Ko se Janezek drugi dan vrne, pravi: “Danes je bilo še slabše, kar bežale so pred mano!”

Oče ga pogleda: “Seveda, sine, krompir pride spredaj!”

### Poroka

Mladenič je vprašal svoje deklet, blon-dinko:

“Ali se boš poročila z menoj?”

Dekle začne mencati: "Ne vem, no ja ne vem če..."

Mladenič: "Poslušaj, če ne boš pristala, se bom obesil na steber pred vašo hišo!"

Dekle odločno: "Ne, to pa ne! Saj veš, da moj očka ne mara, da visiš pred našo hišo!"

### Coca-Cola avtomat

Mujo v Ameriki zagleda avtomat za Coca-Colo. Vrže prvi kovanec in dobi Coca-Colo, vrže drugega, spet dobi Coca-Colo, vrže tretjega...in za njim se nabere vrsta. Eden iz vrste pride do njega: "A nimate že dosti!? Mi smo tudi žejni!"

Mujo mu odgovori: "Dok Muju dobi-va, Mujo igra."

### Bilka trave

Nekoč sta sedela učitelj in njegov učenec pod velikim drevesom na travnati planjavi. Nenadoma je učenec vprašal učitelja: "Učitelj, zmeden sem, kako naj najdem svojo sorodno dušo? Ali mi lahko pomagaš?"

Učitelj je nekaj trenutkov molčal, nato pa rekel: "To je pravzaprav težko in lahko vprašanje."

Učenec je razmišljal in ga vprašujoče pogledal.

Učitelj: "Poglej tja, povsod naokoli je polno trave; sprehodi se med njo, a nikoli ne hodi nazaj, pojdi le naravnost naprej. Poskušaj med potjo najti čudovito bilko trave in jo utrgaj, nato jo daj meni. A le eno bilko travel!"  
Učenec: "Prav ... čakaj me tu."

Prišel je hoditi naravnost po travnatem polju. Čez nekaj minut pride nazaj. Učitelj: "Hmm, ne vidim nobene lepe bilke v tvojih rokah." Učenec: "Na svoji poti sem našel več lepih bilk, a vsakič sem mislil, da bom našel se lepšo, zato jih nisem utrgal. Sploh se nisem zavedal, da sem prišel do konca polja, ne da bi utrgal katerokoli bilko, ker si mi rekel, naj ne hodim nazaj, nisem šel nazaj po isti poti." Učitelj: "Tako se dogaja tudi v življenju ..." In kaj je sporočilo te zgodbe?

Če iščeš svojo sorodno dušo, nikar stalno ne primerjaj in upaj, da boš našel še nekoga boljšega. Tako boš zapravil vse življenje, saj čas ne gre nikoli nazaj!

## VZDRŽEVALEC II

delo je I. izmensko in je vezano na vzdrževanje strojev in strojne opreme.

### Pričakujemo:

- V. stopnjo izobrazbe, tehnične smeri
- 1 leto delovnih izkušenj
- Poznavanje strojev za brizganje plastike
- Sposobnost za timsko delo, natančnost, odgovornost in inovativnost
- Željo po pridobivanju dodatnega znanja

Delovno razmerje bo sklenjeno za nedoločen čas s poskusno dobo 3 mesecev.

Vaše prijave z življenjepisom pričakujemo do 15.1.2015 preko e-maila: **barbka.rupar@polycom.si**

## ROČNI ORODJAR I

delo je I. izmensko in je vezano na sestavljanje orodij.

### Pričakujemo:

- IV. stopnjo izobrazbe, tehnične, strojne smeri
- 2 leti delovnih izkušenj
- Poznavanje orodij za brizganje plastike
- Sposobnost za timsko delo, natančnost, odgovornost in inovativnost
- Željo po pridobivanju dodatnega znanja

Delovno razmerje bo sklenjeno za nedoločen čas s poskusno dobo 2 mesecev.

Vaše prijave z življenjepisom pričakujemo do 15.1.2015 preko e-maila: **barbka.rupar@polycom.si**

## RAZVOJNI TEHNOLOG

delo je I. izmensko in zajema razvoj in dokumentiranje kompleksnejših procesov.

### Pričakujemo:

- VI/2. stopnjo izobrazbe tehnične smeri
- 5 let delovnih izkušenj
- Znanje angleškega ali nemškega jezika
- Računalniško znanje: Excel, Word, Autocad
- Dobro poznavanje pnevmatike in hidravlike
- Dobro poznavanje orodjarske tehnologije in strojev za brizganje polimerov
- Sposobnost iskanja in uvajanja novih tehnoloških rešitev
- Sposobnost za timsko delo, samoiniciativnost
- Natančnost, odgovornost in inovativnost

Delovno razmerje bo sklenjeno za nedoločen čas s poskusno dobo 6 mesecev.

Vaše prijave z življenjepisom pričakujemo do 15.1.2015 preko e-maila: **barbka.rupar@polycom.si**



AVTOR; MATJAŽ HLADNIK	ROVNICA S ŠIRŠIM REZILOM	ODMIK OD NORMALNEGA STANJA	KOVINA	PETER ČEFERIN	ČUTILO ZA VID	OTOK V GVINEJSKEM ZALIVU	TANJA RIBIČ
GNOJILO IZ ORGANISKIH ODPADKOV IN PRSTI							
LEVIČAR, KOMUNIST							
URADNI SPIS				OZZY OSBOURNE JOHN YOUNG			HITRA SMUČARSKA DISCIPLINA
PRAZNA LUNA ŽELEZNIŠKA KOMPLOZIJA					TOMAŽ SAJČIČ VELIK KOS PLATNA, PLAHTA		

	NEM, OBNEMEL	VINKO OŠLAK	STANONIK DOMEN JEGULJI PODOBNA RIBA		INDUSTR. RASTLINA PTIČKA S KOŠATIM REPOM			KATRAN	VELIKA AVSTRAL. PTICA VZKLIK PRI BIKOBORBI			
STROJ ZA KOPANJE JARKOV								2. DAN V TEDNU MEHKA BOMBAŽ. TKANINA				
KAMELA Z ENO GRBO										VEČJI LOVSKI PES	VERDIJEVA OPERA	
20. IN 6. ČRKA		DLAKE NAD OČESOM BRIGITA KRISTAN			BOLEZEN. POVEČANJE ŽLEZE ŠČITNICE	SPLOŠNI PRAVNI AKT KMET S PLUGOM						
ZARODEK					ZADETEK PRI IGRAH Z ŽOGO			VRH JV OD TOLMINA (906 M)	LADJAR ONASSIS JAPONSKA PEVKA IN PLESALKA			
APETIT PRI JEDI			MRAK PRIMOŽ POLOŽAJ PRI ŠAHU		OLGA REMS URAD, PISARNA		OLGA GRACELJ ŠTEFAN ERMAN			ANTON DEBELJAK ORGANIZMI V MORJU		
OBLAK LUKA		POOBLAŠČENA ŽENSKA HR. KIPAR (VANJA)										
AŠKRC, KAŠTA, NEKTON, OČNA, RADAUŠ	OSTER GLAS OB TRKU V KAJ TRDEGA	RAZČISTITEV ČRTA, LINIJA									ČLOVEK IZ ISTE DRŽAVE ALI DEŽELE	JERA, REVA
RANA URA						OSTRI DEL CEPINA ALI LEDNEGA KLADIVA	ODREZEK DENARNA ENOTA IRANA					
ČUT ZA ZAZNAVO SVETLOBE			TV VODITELJ KANONI	BREME PSICA JANA PLESTENJAKA			OSNOVNI DELEC NAŠA TISKOVNA AGENCIJA					
ZNAK ZA ENAKOST					OKSID				DROG PRI VOZU IVO RADIN			
NEVIHTA, UJMA					DELAVEC V PROIZVODNJI SLATINE							
STAVBA ZA ŽITO, KAŠČA					NAŠA NEKDANJA DENARNA ENOTA					KOS ANDREJ		

Dopisnice z izpolnjenim kuponom in vašimi podatki pošljite na naslov:  
**Polycom Škofja Loka d.o.o., Poljane pod Škofjo Loko 76, 4223 Poljane pod Škofjo Loko,**  
 s pripisom za **Barbko Rupar**  
 Izpolnjene kupone bomo prejeli do **31. 1. 2015**

Med pravičnimi odgovori bomo izbrali tri nagrajence, ki bodo prejeli naslednje nagrade:

1. NAGRADA: Kosilo za 2 osebi v gostilni Na Vidmu
2. NAGRADA: Majica, kapica in dežnik
3. NAGRADA: Rokovnik in kemični svinčnik



## KUPON



IME: \_\_\_\_\_

PRIIMEK: \_\_\_\_\_

NASLOV: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

GESLO: \_\_\_\_\_