



Jirkovské noviny



Č. 3 ročník XX. březen-duben 2015

Měsíčník města Jirkova a obcí Boleboř, Strupčice a Vrskmaň

zdarma

V tomto čísle mimo jiné najdete

- str 2 Zápisy do mateřinek
- str 3 Kam za kulturou
- str 4-5 Boleboř, Vrskmaň a Strupčice
- str 6 Zpracujte si na novém hřišti
- str 7 Školní akce
- str 8 Jirkovský sport

Vyhlička uleví při opravách fasád

Postavit lešení vyjde vlastníkům domů levněji. Týká se to těch, kteří budou opravovat fasádu. Městský úřad po nich nebude chtít první dva až čtyři týdny poplatků za zábor veřejného prostranství. Novinka je součástí aktualizované obecně závazné vyhlášky o místním poplatku za užívání veřejného prostranství, kterou bylo potřeba upravit kvůli změnám v katastrálních mapách. Současně se zohlednily nové požadavky na zpoplatnění veřejného prostranství či úpravu stávajících podmínek.

„Sazbu za užívání veřejného prostranství, například při výkopových pracích, umístění reklamy či pořádku akce, určuje vyhláška. Platí se za započatý metr čtvercový a započatý den od dvou do padesáti korun,“ uvádí starosta Radek Štejnár. Nejmenší částkou je zpoplatněno užívání pro kulturní, sportovní a reklamní akce, nejdražší je umístění zařízení pro poskytování prodeje či reklamy. Například u předzahrádky je stanovena úhrada pět set korun ročně. Od povinnosti hradit poplatek jsou osvobozeny městem zřízené organizace, město, akce, jejichž investorem je město, vlastníci a nájemníci dotčených pozemků či organizátoři akcí bez vstupného (od poplatku jsou osvobozeny záhory pro charitativní a veřejně prospěšné účely. (ed)

Rozhovor

Místostarostka: Naděje vidím v petici za důstojné bydlení



Některé vlastníci bytů v Jirkově stojí před velkými problémy. Mají za sousedy neplatiče, kteří sice nájem hradí ze sociální dávky, ale neplátí za energie a údržbu. O možné cestě k řešení a detailech problému mluví místostarostka Dana Jurštaková.

Společnosti vlastníků (SVJ) se snaží nelehkou situaci řešit. V těchto dnech koleje po severních Čechách jirkovská petice za důstojné bydlení. Jako roli v tom hraje město?

V podstatě žádnou, protože jde o ak-

Hasiči se prodírali sídlištěm



Pohled z kabiny hasičského mercedesu na křižovatku v Krušnohorské ulici, sjezd u restaurace Koliba. Tentokrát projeli, ale přes zákaz vjezdu. Auto stojí tam, kde nemají.

Foto SDH

Po dvou letech testovali hasiči průjezdnost městem. Výsledek nikoho nepotěšil - řidiči parkují svá auta v křižovatkách a na parkovištích naprosto bez ohledu na třímetrový pruh, který musí zůstat volný.

„Představte si, že vám hoří byt a hasiči musejí objíždět sídliště kvůli sousedům, kteří špatně zaparkovali,“ popisuje nejhorší scénář Pavel Kolář, velitel jirkovských hasičů.

Podobně kritických míst, kde by se to mohlo stát, vytipovali hasiči projížďatou nákladákem Jirkov sedmáct, nejvíce na horních sídlištích, ale i v centru.

Tímto článkem apelují hasiči i měst-

ská policie na řidiče, aby parkovali ohleduplně. „Budeme se tomuto problému věnovat, strážníci budou upozorňovat a předvolávat ty, kteří budou bránit bezpečné průjezdnosti záchranných složek,“ potvrzuje Marta Bendová, ředitelka městské policie.

Nejprve se tedy bude provinilecům domlouvat a v případech, kde domluvy nepomůžou, přijdou na řadu pokuty a nekompromisní odtahy vozidel.

Přístupně musejí zůstat především křižovatky, aby se tam hasičský nákladní vůz nebo sanitka vytočily a mohly zajet na pojezdový chodník k domu. Volně by také měly zůstat nástupní plochy. Důsledně respektová-

ní silničního zákona zajistí bezproblémový zásah při záchranné životě, zdraví či majetku.

Hasiči vypracovali aktuální mapu, kde jsou vyznačeny nejrychlejší trasy. „Předáme ji i chomutovským profesionálům jako doporučení, které cesty využívat,“ dodává velitel výjezdové jednotky v Jirkově.

V příštím vydání Jirkovských novin přineseme i přesný přehled kritických míst. Jde o úseky v ulicích Na Borku, Mládežnická, Krušnohorská, Pionýrů, Školní, Gen. Svobody, U Sauny, U Stadionu a K. H. Máchy. Nicméně průjezdnost musí být zachována všude, nejen kvůli záchranným složkám. (ed)

Jirkov mění pravidla pro vyplácení dotací

Městský úřad musí zcela změnit dosavadní systém vyplácení dotací z obecního rozpočtu. Důvodem je novela zákona č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů. Novinka se týká jirkovských spolků, školských zařízení, sportovních organizací i jednotlivců - občanů Jirkova.

„Částka, kterou jsme v rámci dotací vyhradili v rozpočtu pro letošní rok, zůstává stejná,“ ujišťuje subjekty, z nichž některé jsou závislé na penězích z městské pokladny, starosta Radek Štejnár. Pro rok 2015 byla zastupitelstvem schválena částka přes tři miliony korun.

V únoru musel Jirkov kvůli zákonu pozastavit příjem žádostí o dotace a ty, které nebyly ještě kulturní komisí a radou schváleny, bude úřad žadatelům posílat zpět poštou. Nový postup bude následující: město zveřejní výzvu, že se zájemci mohou ucházet o dotace - grant z rozpočtu města.

Pokračování na str. 2.

Čisticí stroje vyjedou do ulic

V pondělí 8. dubna začíná jarní bloková čistění města. Potrvá do 13. května. Omezení dopravy a parkování bude v tomto období ve dnech pondělí, středa, pátek od 7 do 17 hodin. Na místech budou rozmístěny dopravní značky. Podrobný přehled ulic a termínů najdete v tabulce na straně 6.

Během letošního jara se bude čistit více ulic než loni touto dobou. Přidány jsou: Prokopa Diviše, garáže Na Borku, ulice Chomutovská v úseku od Černého mostu po kruhový objezd, ulice Palackého od kruhového objezdu po konec obce směr Vysoká Pec. Lokality Obránců míru bude vynechána kvůli rekonstrukci komunikace. (ed)

Kontakt na členy petičního výboru:
Vlasta Kubaczková,
tel. číslo 724 997 484,
na.borku@seznam.cz
Miroslav Rozsypal: 776 770 817

co mají a jestli nenarušují soužití. Jenže současná situace je jiná. Spekulantí, kteří koupili od předchozích vlastníků byty, je pronajímají za nehorázné sumy. A ti, kteří se tam stěhují, mají na nájem díky neefektivním státním dárkům. A bohužel nikoho už nezajímá, jestli kromě nájmu jsou uhrazeny také společné náklady pro celý dům, zálohy

na energie. Z mého pohledu je úplně nejhorší situace, kdy dám drží nejen finančně nad vodou dvě tři slušné rodiny, často důchodci, a zbytek bytů obývají bezohlední lidé v podnájemch vlastníků, kterým záleží jen na zisku z nájmu.

Už přes dva roky se scházíte se zástupci SVJ, vidíte po společných jednáních nějaký posun?

Nabídl jsem všem možnost se scházet a pomoci jim při řešení jejich problémů. Scházíme se dodnes dvakrát ročně. Nastolili jsme intenzivnější komunikaci mezi SVJ, městskou policií, odborem sociálních věcí a úřadem práce. Je vidět, že předsedové SVJ

ztratili počáteční ostrych a s důvěrou se na nás obracely se žádostmi o radu či o pomoc. Spolupráce se zintenzivňuje. Sama jsem také v jednotlivých domech byla a mluvila s tannými obyvateli. Mám zmapované hlavně Ervěnice a vinařická sídliště.

Dá se vůbec zakončit tento rozhovor nějak pozitivně?

Je důležité vytrvat ve snaze situaci změnit. V tomto případě je potřeba nepolevit v tlaku na zákonodárce. (ed)

Příští JN 15.-21. 4.

Jirkov bude mít 245 prvňáčků



Pavlinka bude jistě na zápis s milou učitelkou vzpomínat s úsměvem. Stránka z ŠS Studentská. Foto ED

K zápisům do prvních tříd základních škol přišlo v lednu 245 dětí. Loni jich bylo o trochu víc - 258, předloni 223. V letech 2011 a 2012 se jejich počet pohyboval kolem 280. (ed)

V infocentru poradí, jak na daně

Jak na daně poradí odbornice z finančního úřadu přímo v Jirkově. V pondělí 23. a ve středu 25. března budou v Informačním centru v Kosteční ulici radit ohledně podání daně z příjmu za rok 2014, v úse od 13:30 do 16:30 hodin. Budou přijímat i vyplněné formuláře, aby Jirkováci nemuseli jezdit do Chomutova. (ed)

Nejbližší veřejné zasedání zastupitelů proběhne ve středu 1. dubna od 13 hodin v zasedací místnosti městského úřadu.

Vítání občánků jen na vlastní žádost

Miminka, jejichž rodiče udělí matrice souhlas na základě zákona o ochraně osobních údajů, budou pozvána na vítání občánků. Potřebný formulář je na www.jirkov.cz a v kanceláři matky na náměstí Dr. E. Beneše č. 2. Slavnostní vítání občánků probíhá několikrát do roka v obřadní síni.

Seniři ve věku nad devadesát let se také mohou kvůli gratulaci od občanské komise hlásit na tel. 474 616 423 a e-mail matrika@jirkov.cz. (ed)

Prohandicap dostal 120 tisíc korun

Několik rodin se zdravotně handicapovanými dětmi z Jirkova a Chomutova se sdružuje ve spolku Prohandicap, který jim pomáhá řešit dennodenní dopravu jejich ratolestí do škol a na kulturní či sportovní akce. Děti s vozíky se vejdou do speciální dodávky, která je hromadně odváží a přiváží. Financování těchto aktivit podporují sami obyvatelé Jirkova, vlastně návštěvníci každoročních adventních trhů.

Částka, kterou utratí za vlastnoruční výroby školáků a seniorů, putuje na konto Prohandicapu. „Díky tomu uhradíme část výdajů na provoz automobilu včetně nákladů na dopravu. Také můžeme připravit a zprostředkovat dětem kulturní a společenské akce,“ uvedla předsedkyně spolku Eva Šulcová. (ed)



Symbolicky předal peníze starosta Radek Štepan (uprostřed) zástupci organizátora Bedřichu Fryčovi na městském plesu, který moderoval Radek Jirgí. Foto LM

Školky zvou rodiče malých dětí k zápisu

Osm školek v Jirkově otevře své dveře a nabídne volná místa. Zápis bude probíhat ve dnech 20. a 21. dubna, od 8 do 11 a od 12 do 15 hodin. Přítomnost dítěte není u zápisu nutná, rodiče mohou přijít sami, s rodným listem dítěte a se svým občanským průkazem.

V Jirkově je osm předškolních zařízení - v ulici Smetanovy sady, v Bezručově, v Nerudově, v ulici J. K. Tyla, ve Studentské a Školní ulici, Na Borku a na Červeném Hrádku (v loňském vydání, které je ke stažení na www.jirkov.cz, jsme v č. 3 představili každou školku zvlášť). Pod jirkovské ředitelství spadá i otvická mateřinka, její termín zápisu je totožný.

Při přijímání dětí mají absolutní



Hrátky na zahradě největší ze školek - ve Smetanových sadech. Foto ED

přednost předškoláci. Dále jsou přijímány ty, které dosáhnou tří let věku do 31. srpna 2015. Pokud budou i poté ještě volná místa, mohou být přijaty mladší. Stejně tomu bylo v posledních letech, Jirkov má totiž v mateřinkách dosta-

tečnou kapacitu. Proto město ani nemusí řešit poptávku po jeslích, jejichž zřízení by bylo složité a finančně velmi nákladné. Rozumná politika města v obdobích úbytku dětí se vyplatila, tehdy některé obce ve velké míře školky rušily.

Rodiče by při výběru měli brát ohled na dostupnost školky a její zaměření. Jednotlivé školky mají také své webové stránky, které brzy projdou obměnou www.msjiirkov.cz.

Podle vývoje z posledních let se očekává zhruba dvě stě zájemců o umístění. Od roku 2010 nejvíce žádosti evidovaly školky ve školním roce 2012/2013 - 277. O rok později bylo u zápisu jen 203 zádatelů. (ed)

Jirkov mění pravidla pro vyplácení dotací

Pokračování ze str. 1.

Od toho dne pobežší třicetidenní lhůta a po jejím skončení budou moci zástupci subjektů na předepsaných formulářích žádat o peníze.

Zdržení způsobené změnou zákona bohužel některým organizacím zkomplikuje jejich činnost. „Proto se snažíme vše připravit tak, abychom mohli výzvy vyhlásit co nejdříve,“ ubezpečuje vedoucí odboru vnitřní správy

a vztahů k veřejnosti Jiří Kordanič. Je potřeba aktualizovat celý systém poskytování dotací včetně vnitřních dokumentů a směrnic. Ostří rozjezd se předpokládá ve druhé polovině roku.

Detailní podmínky a termíny budou veřejnosti oznámeny prostřednictvím tiskových zpráv v médiích, dále v Jirkovských novinách a také na webových stránkách města Jirkova www.jirkov.cz.

Možnosti čerpat dotace z městského rozpočtu využívají fyzické osoby nadané výjimečným talentem, držitelé zlaté Janského plakety, školy a školská zařízení, také neziskové organizace.

Dotace sportovním organizacím doposud schvalovalo zastupitelstvo podle upravených zásad, a ty se také budou muset přepracovat. Předpokládá se, že k jejich schválení zastupitelstvem dojde v červnu. (ed)

Do útulku přišlo pro psa 94 páníčků

Do jirkovského psiho útulku investovalo loni město přes dvě stě tisíc korun. Nechal opravit a vyměnit střešní krytinu, která byla v havarijním stavu, vyměnit elektrické zabezpečovací zařízení a zaplatilo zednické práce na dvou kotečích.



Nové kotce pro psy. Foto ED

Během loňského roku přijal útulek, vedený veterinářem Markem Halounkem, 134 psů a 130 jich zase vydal. Původním majitelům bylo vráceno 36 psů, kteří se většinou zaběhli, a dalších 94 psů získalo nový domov díky adoptivním páníčkům.

Město Jirkov provozuje útulek v Novém Březenci od roku 1994, v současné době na něj měsíčně vydává 56 125 korun. Na část přispívá více než 70 tisíc korunami také město Kadaň, které využívá dvanáct koteč. Kapacita každé části je cca 20 až 25 psů. Do útulku jsou umísťováni psi odchycení městskou policií (loni jich bylo 140) nebo veterinářem na katastru Jirkova a zvířata, která sem přivedou sami občané. (ed)

U přivaděče přibudou koše

Škatulata, hejbejte se. Čtyřiatřicet odpadkových košů změní své umístění. Radnice je nechá přesunout do lokalit, kterými často procházejí pejskáři - například podél Podkrušňohorského přivaděče - avšak jen do úseků, které kvůli vývozu projede těžká technika. V Jirkově je celkem 235 košů. Jejich přesun pomůže pejskářům udržovat ulice města v čistotě. (ed)

Tel. čísla na městskou policii: 474 654 179, 732 981 010.

Městská policie řeší přestupky a pomáhá při potížích

Strážníci v Jirkově by měli mít od letošního roku novinku - psůvoda se služebním psem. Výběrová řízení na tuto pozici probíhala právě ve dnech po uzavření Jirkovských novin, výsledek ještě nebyl znám. Psůvody by měl doplnit stávající sedmadvacetiletý kolektiv městské policie, který má na starosti katastrální území města včetně přilehlých osad.

Žluté vestičky hlídají děti

Černé uniformy znají obyvatelé Jirkova od vidění, strážníci a jejich tři kolegyně kontrolují město při pěších pochůzkách i ve služebních autech, ve dne i v noci. Pomáhá jim ještě šest žen, placených úřadem práce, zaměstnaných v rámci veřejně prospěšných prací jako dozor veřejného pořádku. Jejich úkolem je ráno a odpoledne dohlížet kolem základních škol na děti a jejich bezpečí, obhlížejí město při pochůzkách podle potřeby a rozmístě-



Díky kamerám bylo při činu chyceno 71 pachatelů. Foto ED

ní policejních hlídek. Často oznamují technické nedostatky, jako je například rozbitá lampa, chybějící kanál, nezajištěná rozvodná skříň, znečištění veřejného prostranství při venčení psů,

konzumace alkoholu na zakázaných místech nebo záškoláctví.

Městská policie spolupracuje se státní policií a samozřejmě i s dalšími institucemi a složkami v Jirkově, napří-

klad s hasičským sborem či školskými zařízeními. Nejvýraznější spolupráce probíhá s odborem sociálních věcí a školství městského úřadu. Strážníci sociálním pracovnícům předkládají podněty pro šetření v rodinách, kde je podezření na zanedbání výchovy dítěte nebo narušené vztahy. Oznamují také konzumaci alkoholu a omamných látek u mladistvých a nezletilých osob, podezření na záškoláctví.

Nejvíce prohřešků bylo v dopravě

V loňském roce se zabývali strážníci více než šesti tisíci přestupky. Menší část z nich (2 687) uzavřeli domlou, udělili však přes tři tisíce pokut v souhrnné částce 916 700 korun. Nejvíce přestupků bylo spácháno v oblasti bezpečnosti a plynulosti provozu na pozemních komunikacích (3 473) a proti veřejnému pořádku (1 069).

V porovnání s rokem 2013 mírně poklesl počet řešených přestupků, vzros-

tl však počet přestupků oznámených k projednání příslušnému správnímu orgánu. Kromě dennodenní činnosti v terénu provedli strážníci také 95 samostatných bezpečnostních akcí zaměřených na veřejný pořádek, dodržování obecně závazných vyhlášek, kontrolu nebo narušené vztahy. Oznamují také konzumaci alkoholu a omamných látek u mladistvých a nezletilých osob, podezření na záškoláctví.

Kamerový systém je plně digitalizován a v současné době zahrnuje 35 bodů. Během loňska byl díky dotaci ministerstva vnitra v rámci prevence kriminality rozšířen o tři body v Nových Ervénicích. Bezpečnostní kamery zaznamenaly v loňském roce 1 025 podezřelých skutků, přímo při činu bylo zastiženo 71 pachatelů. Městská policie má také přehled o zabezpečení 42 objektů, které má připojené na pultr centrální ochrany. (ed)

Muzikanti obsadili první místa



Úspěšní žáci jirkovské umělecké školy - zleva s příčnou flétnou Sabina Smutná a s klarinetu Milián Rohoček, Magdaléna Dočkalová. Foto ZUS



A spokojeni byli i saxofonisté: zleva Martin Heyzl, Vladislav Šmejkal a Martina Weiglová. Foto ZUS

Ministerstvo školství každoročně vyhlašuje národní soutěž pro základní umělecké školy, vždy pro jiné nástrojové obsazení. Letos se soutěžilo ve hře na dechové a bicí nástroje a ve zpěvu.

Dvaadvacet nejlepších žáků jirkovské základní umělecké školy těchto studijních zaměření se zúčastnilo okresního kola, které se konalo koncem února v Kadani (dechy, zpěv) a v Chomutově (bicí nástroje).

Poměřili zde síly s žáky uměleckých škol z Kadaně, Klášterce nad Ohří, Chomutova a Vejprty. „S výsledkem jsme náramně spokojeni, protože jsme získali opět nejvíce prvních míst z celého okresu. Byla to velká radost, ale i zodpovědnost za to, abychom i nadále udrželi vysokou úroveň naší školy. Gratulujeme našim soutěžícím i jejich učitelům a do krajského kola jim přejí hodně úspěchů.“, vzkazuje Milena Sailerová, ředitelka školy.

Prvních míst bylo celkem čtrnáct, u každého nástroje aspoň jedno: Pěvkyně získaly jedno 1. místo, čtyři místa 2., dvě 3. místa a jedno čestné uznání. Žáci dechového oddělení získali jen samá 1. místa, celkem jedenáct, některá s postupem do krajského kola soutěže. V soutěži bicích získali dva žáci 1. místo s postupem do krajského kola a jeden žák místo 2. (ed/ms)

Děkujeme soukromé jazykové škole MEDOU a její majitelce Miliuši Doušové za sladký sponzorovaný dar pro speciální třídu C ZŠ v Nerudově ulici.

Ivana Francová

Projekt končí, aktivity zůstávají

Jirkov je jedním městem v republice, které bylo zapojeno do mezinárodního projektu EMPAC. Výbrány do něj byly dvě mateřské školy - ve Smetanových sadech a v Nerudově ulici - a základní škola v Nerudově ulici.

Po dvou letech trvání projektu je EMPAC u konce, ale aktivity, které se rozeběhly, zůstávají. Jde o půjčovnu hraček, veřejnosti zpřístupněné školní zahrady, akce a odborné poradenství pro rodiče. Významnou úlohu má aktivizace, kterou provádějí sociální pracovníci přímo v rodinách, a spolupráce

mezi školami, rodinami a poskytovateli sociálních služeb.

„Skutečně vzdělaný člověk je ten, kdo zároveň se získaným výučním listem, maturitním vysvědčením nebo vysokoškolským diplomem má všeobecný přehled, chová se slušně, obápe problémy ostatních a respektuje odlišný názor. Vzdělání ovlivňuje chod celé společnosti.“, vysvětluje současný přístup k výchově Eva Reicheltová z odboru sociálních věcí a školství městského úřadu v Jirkově. Proto bude město pokračovat v nastartovaných

aktivitách a využije získané zkušenosti k další práci.

Před ukončením projektu proběhla v Londýně závěrečná konference, kde se zhodnotil dosavadní přenos zkušeností mezi regiony a evropskými institucemi při začleňování sociálně znevýhodněných rodin se zaměřením na práci s malými dětmi a jejich rodiči. Vedoucím partnerem projektu je Londýn - městská část Ealing, partnerem projektu jsou Ústecký kraj a italské město Bologna. Kraj na realizaci projektu spolupracoval s Jirkovem. (ed)

Vizitka zastupitele: Jan Bošina



Jan Bošina je služební nejstarším zastupitelem v Jirkově. Letos to bude celých pětadvacet let, co je členem zastupitelstva. Od roku

1990 v něm reprezentuje KSČM a voliči do něj stále vkládají svou důvěru.

Ve své dosavadní politické kariéře byl většinou za opozici činný v kontrolním výboru, donedávna byl i jeho předsedou. V současném volebním období je Jan Bošina radním a má na

starosti městskou policii.

„Bezpečnost ve městě je důležitá, aby se tu lidé cítili dobře. Ale přiznám se, že mě mrzí, jak se tu mezilidské vztahy proměnily. Dříve jsme se v ulicích znali, byli jsme skoro jako jedna rodina... A dnes jako by si lidé uměli už jen stěžovat, kritizovat a hledat chyby.“, posteskl si rodilý Jirkovák, který je zvyklý pomáhat i rozdávat úsměvy.

Zhruba osm let vozil do škol a na výlety tělesně postižené děti speciální dodávku, jejíž provoz zajišťuje z příspěvků a sponzorských darů spolek Prohandicap, sdružující rodiče těchto dětí z Chomutova a Jirkova.

Jan Bošina by si měl v poslední době užívat odpočinku, protože autodopravu, kterou provozoval, předal jednomu z pěti synů. Ovšem kdo má čtírodost v povaze, nezahál ani v důchodu. Pomáhá rozvětvené rodině, do níž přináší radost sedm vnoučat; stará se o včely; ani čas na trénink oblíbeného Jirkovského crossmarathonu už mu nezbyvá. „Naposlady jsem běžel předloni, pak už jsem neměl možnost tolik trénovat. Chtělo by to aspoň tři sta kilometrů měsíčně.“, dodává vítělní muž. Jeho oblíbenou trasou je cesta podél Podkrušňohorského přívaždeče, na kopec Strážáště a jinam do okolních lesů. (ed)

V dubnovém vydání Jirkovských novin představíme Jaroslava Čingela, zastupitele za KSČM.

Zacvičte si street workout

Jarní teploty lákají k aktivnímu pohybu pod širým nebem. Jednou z možností, kterou mohou Jirkováci využít pro upevňování zdraví, jsou cvičební prvky na street workoutovém hřišti mezi Mládežnickou a Krušnohorskou ulicí.

V úterý, ve čtvrtek a v sobotu od 17 hodin zde trénují členové skupiny

Street Hard Workers, kteří ochotně poradí a dohlédnou na správné provedení jednotlivých cviků.

Přinášíme malou ukázkou, čím lze začít. Shyby a kliky předvádí Jiří Pöhl v mikině s logem skupiny, komentář dodal Rostislav Vošický. Další cviky přineseme v příštích JN na sportovní stráně. (ed)

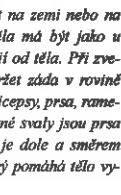
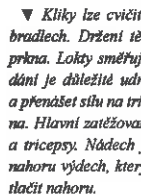


◀ Shyb nadhmatem - začátek cviku je v plně propnutých rukách. Při přitahování hrudníku k hrazdě musí lokty směřovat od těla, lopatky k sobě. Cvik končí přitahováním do úrovně brady. Posilují se meziploškové svaly, zádové svaly, předloktí a ramena. Nádech dole, výdech při pohybu nahoru.

▼ Druhý cvik - shyb s přenesením váhy na jednu ruku vlevo či vpravo s klavírkovým úchopem. Slouží jako příprava na shyb na jedné ruce.



▼ Dvě varianty prkna. Správné provedení je neprohýbat záda, nevystřikovat zadek. Pánev musí být podsazená. Je důležité vydržet v pozici co nejdéle. Posiluje se břicho a záda.



▼ Kliky lze cvičit na zemi nebo na bradlech. Držení těla má být jako u prkna. Lokty směřují od těla. Při zvedání je důležité udržet záda v rovině a přenášet sílu na tricepsy, prsa, ramena. Hlavní zatěžované svaly jsou prsa a tricepsy. Nádech je dole a směrem nahoru výdech, který pomáhá tělu vytlačit nahoru.



Rozmístění kontejnerů: Kam s větším odpadem

| Kontejnery se přistavují v sobotu, odvoz v pondělí | | | |
|--|---------------------------|--------------------------|--------------|
| Rozmístění velkoobjemových kontejnerů v roce 2015 | | | |
| 21. 3. | Březový Vrch | Gen. Svobody | Zahradní |
| 28. 3. | B. Němcové | Měščířinova | Krušnohorská |
| 4. 4. | K. Marx | Studentská, pod Horníkem | Jindřišská |
| 11. 4. | Irvěnická | K.Hřílkova | P. Diviše |
| 18. 4. | Budovatelů | Hornická | Na Strání |
| 25. 4. | Studentská I a bývalým ÚP | Bezučova | K. Popelky |

Krušnohorské služby a.s. Březovec 704 431 11 Jirkov tel. 474 699 460

Pozor na čištění ulic

| BLOKOVÉ ČIŠTĚNÍ JARO | |
|----------------------|--|
| datum | lokality |
| středa 8. 4. | Trávková, část Josefová, Staré Vinohrady, Penaroma, levá strana obchodu |
| pátek 30. 4. | Hornická, Zahradní, Krušnohorská |
| pondělí 13. 4. | průchod strana Evřínická, U Šatny, 5. květena, U Dvůr, Budovatelů, Prokopova Dvůr, JI-Žitová, M. Majerové, I. Obrázka |
| středa 15. 4. | Nový Březovec, část Hřidina, Nerudova, Olejovníká, prava strana obchodu, parkoviště Plochy |
| pátek 17. 4. | levá strana Evřínická, Popelkova, Dr. Vítězného, Gen. Svobody, Plochy, Školní |
| pondělí 20. 4. | U Starokru, Matička, Měščířinova, část Staroměstská |
| středa 23. 4. | Vančurova, Vokrovec, Hornová, B. Němcové, Bezučova, Králík, parkoviště MěUŠS, parkoviště na ČD boja, část Chomutovská, Husova, Hlnářská, Výmara, Zahradní, Štěpá |
| pátek 25. 4. | část Studentská, část Vinohrady, B. Pacholka |
| pondělí 27. 4. | Vinařská - Smetanovy Sady včetně parkování, Osvobození J. K. Tyla, K. H. Mlády, F. Seimeda Šimkova, Havlíčkovo náměstí, K. Čapka |
| středa 29. 4. | Mládežnická, SNP, Žitkova, J. Ševněy, Na Strání, Dukelská, kpt. Jaroš, Deníkovo náměstí |
| pondělí 4. 5. | K. Marx, Krušnohorská, část Jazereček |
| středa 6. 5. | Pod Přivaděčem, Čechovy Hrádky, Za Plánou |
| pondělí 11. 5. | Červenomátská, Alotova, Na Borou, část Školní |
| středa 13. 5. | část Chomutovská, část Palackého |

