



Rádi vám to všechno spočítáme a naplánujeme

Srdce firmy

Ekonomické oddělení ovlivňuje každé důležité rozhodnutí

Pomáháme

Tradice, současnost, budoucnost...
Házenkářský oddíl SK Kuřim

Cestujeme

Jedenáctidenní výlet do Keni

Editorial

Vážené kolegyně, vážení kolegové, milí čtenáři,

s potěšením vás vítám u prvního letošního vydání našeho firemního časopisu. Každé číslo je pro nás příležitostí zastavit se, ohlédnout za uplynulým obdobím a sdílet příběhy, události i plány, které utváří naši společnou cestu.

Začátek roku je vždy časem nových výzev, cílů a příležitostí.

Společně máme šanci budovat pevné základy pro budoucí úspěchy a pokračovat v práci, která má smysl.

Pevně věřím, že díky vzájemné

spolupráci, nasazení

a kreativitě překonáme

všechny překážky

a dosáhneme našich vizí.

Ať už nás letos čekají jakékoli

výzvy, jsem přesvědčena,

že jako tým máme všechny

předpoklady k tomu,

abychom je zvládli. Věřím,

že rok 2025 bude nejen

rokem úspěšné práce, ale

také obdobím, kdy si budeme

připomínat, co vše společně

dokážeme.

Přeji vám mnoho energie,

inspirace a radosti – v práci

i mimo ni.

Bc. Jitka Novotná,
manažerka ekonomiky



Obsah

02

EDITORIAL

03

STROM POMOCI

Pomáháme, protože
můžeme...

04 a 05

TÉMA

Ekonomické oddělení

06

NAŠE DESATERO

Na firmě nám záleží

07

INKOGNITO

Víš, kdo jsem?

08 a 09

CESTUJEME

Výlet do Keni

10

BAVÍME SE

Relaxujeme
s Kamposáčkem

11

ZDRAVÍ

Kryokomora a její výhody



Sledujte nás:



www.kampos.cz



[/company/kampos-s-r-o-/mycompany/](https://www.linkedin.com/company/kampos-s-r-o-/mycompany/)



[@kampos.r.o.2341/featured](https://www.youtube.com/@kampos.r.o.2341/featured)



[/KAMPOS.Kurim/](https://www.facebook.com/KAMPOS.Kurim/)

POMÁHÁME, protože můžeme...



Jako firmě plné produktivních lidí nám pomoc potřebným dává smysl. Pravidelně věnujeme čas, energii a finance tam, kde to opravdu pomůže. I v tomto vydání KAMPOSU se vám představí parta nadšených lidí, kteří si naši podporu zaslouží.

Největší klub v ČR s dlouhou tradicí, to je v současnosti kuřimská házená. Z malého vesnického klubu jako zázrakem vyrostla do dnešní podoby. Proč se klub zaměřuje zejména na výchovu mládeže, odpovídá Michal Hanák, předseda SK Kuřim.

Házená v Kuřimi má dlouhou tradici. Můžete nám ji krátce přiblížit?

Házená má v Kuřimi úctyhodnou historii sahající 82 let zpět. Máme velký respekt k našim předchůdcům, kteří kuřimské házené položili pevné základy. Jména jako Hejmala, Ondrášek, Sobotka a řada dalších. Během té doby oddíl zažil úspěšná období v šedesátých a sedmdesátých letech, ale také horší časy, kdy v osmdesátých letech znovu začínal prakticky od nuly, až do dnešní doby, kdy jsme se počtem registrovaných hráčů stali největším házenkářským klubem v České republice.

To je skvělé. Jak se vám to podařilo?

Velkým impulsem pro nás byla výstavba nové sportovní haly. Do těchto podmínek jsme pak mohli přilákat kvalifikované trenéry s vrcholovou licenci. Několik let u nás udržujeme sportovní středisko mládeže. To garantuje kvalitní podmínky rozvoje mládeže na špičkové metodické úrovni a má určitý regionální dosah. V našem případě nejde ale jenom o systematickou péči o talentovanou mládež, ale věříme, že má smysl zapojit všechny děti bez ohledu na míru talentu. Máme heslo „Bavme se házenou“ a toho se opravdu držíme. Vybudovali jsme v našem

městě silnou komunitu, která se věnuje sportu a výchově mladých lidí do života. Máme radost, že naši odchovanci hrají extraligu, dostávají se do reprezentačních mládežnických výběrů, a dokonce je o naše talenty zájem v německé Bundeslize.

Jaké kategorie a soutěže v současnosti obsazujete?

Každoročně nasazujeme všechna mládežnická družstva jak v chlapeckých, tak dívčích kategoriích. Hrajeme celostátní soutěže, dorostenci a dorostenky se účastní druholigových soutěží a mládežnické týmy působí v krajských soutěžích. Starší žactvo kluci a holky se účastní celostátní žákovské ligy a mladší žačky se předloni vyšplhaly téměř na vrchol, když se účastnily republikového finále. Mužské družstvo hraje druhou ligu, což je nejvyšší soutěž mezi kuřimskými kolektivními sporty. Každý rok hrajeme v horní polovině tabulky a rádi bychom konečně postupili.

Co kromě soutěžních utkání ještě házenkářský klub pořádá?

Kromě soutěží ČSH organizujeme několik pravidelných mládežnických turnajů, například bych rád připomněl tradiční lednový Kampos Cup starších žáčků nebo velký srpnový turnaj mladšího žactva dívek a chlapců. Spolupráce s firmou Kampos je dlouholetá a my si jí velmi vážíme. Snažíme se proto pomáhat i obráceně, například se rádi zapojujeme do dětského dne na Kamposu, kde připravujeme pro návštěvníky sportovní hry a soutěže. V neposlední řadě organizujeme Kuřimskou školní ligu, do které se zapojují děti z deseti základních škol z Kuřimi a okolí. Pořádáme sportovní dny, dětské akce a letní tábory. A nesmím zapomenout na festival Handec Fest, kam za námi chodí stovky lidí.

To vše jistě vyžaduje spoustu lidí a energie. Kolik členů má váš klub?

Aktuálně máme více než čtyři sta členů, jak jsem zmínil, to z nás činí největší házenkářský oddíl v České republice. Jsme na to nesmírně hrdí a zároveň si uvědomujeme odpovědnost, kterou to s sebou přináší. Tak velký klub vyžaduje zapojení desítek nadšených lidí, kteří budou plnit svoje povinnosti zodpovědně a s nadšením, bez něhož by to nešlo. Věnujeme se výchově mladých hráčů, podporujeme jejich sportovní i osobnostní růst a snažíme se, aby házená byla nejen sportem, ale i životním stylem.

Co vás na této práci nejvíc těší?

Asi ten pocit, že dáváme dětem a mladým lidem možnost sportovat, rozvíjet se a získávat skvělé zážitky. Učí se pracovitosti k sobě a odpovědnosti navzájem. Házená v Kuřimi není o výsledcích, ale hlavně o lidech, kteří tvoří silnou a soudržnou komunitu. To je něco, co mě i celý náš tým žene dál. Děkujeme za rozhovor a přejeme mnoho dalších úspěchů.

-red-



Ekonomické oddělení – Srdce naší firmy



V každé firmě existuje oddělení, které stojí v pozadí a přesto ovlivňuje každé důležité rozhodnutí. Ekonomické oddělení je často vnímáno jako svět čísel, tabulek a nekonečných výkazů. Ano, čísla jsou náš denní chléb, ale za nimi se skrývá mnohem víc – strategie, plánování, hledání úspor i podpora dalších oddělení v jejich rozhodování. A i když se někdy musíme vypořádat s nepříjemnými výzvami, snažíme se k nim přistupovat nejen analyticky, ale i s trochou nadhledu.

Naše poslání: Víc než jen čísla

Za každým účetním zápisem, výkazem, rozpočtem a finanční analýzou stojí lidé, kteří se starají o to, aby firma fungovala efektivně a udržitelně. Naše práce není jen o kontrole účtů a výkazů. Každé finanční rozhodnutí ovlivňuje směřování firmy – od investic do nových technologií po optimalizaci nákladů. Jsme spojovacím článkem mezi jednotlivými odděleními, pomáháme nastavovat finanční strategii a hledáme způsoby, jak zajistit dlouhodobou prosperitu.

Co děláme každý den:

1. Finanční plánování a analýzy

Každý den pracujeme s daty, abychom pomohli firmě činit správná rozhodnutí. Analyzujeme aktuální finanční situaci, sledujeme odchylky od plánů, připravujeme predikce vývoje tržeb a nákladů. Zkoumáme ekonomické ukazatele, hledáme trendy a vyhodnocujeme příležitosti i rizika.

2. Účetnictví a daňová agenda

Pečlivě zpracováváme účetní doklady, evidujeme faktury, kontrolujeme správnost účetních zápisů a zajišťujeme včasné podání daňových přiznání. Pracujeme na měsíčních a ročních závěrkách, kontrolujeme soulad s legislativou a interními směrnici.

3. Kontrola nákladů a optimalizace procesů

Sledujeme strukturu nákladů, hledáme úspory a navrhujeme efektivnější způsoby práce. Provádíme pravidelné rozborov nákladovosti, porovnáváme výsledky s rozpočtem a doporučujeme opatření pro zlepšení hospodářského výsledku.

4. Správa pohledávek a závazků

Každodenně monitorujeme platební morálku odběratelů, spravujeme pohledávky a závazky, připravujeme upomínky a dohlížíme na včasné úhrady. Komunikujeme s partnery ohledně platebních podmínek a řešíme případné nesrovnalosti.

5. Podpora strategického rozhodování

Připravujeme ekonomické analýzy, reporty a finanční modely, které pomáhají vedení společnosti při klíčových rozhodnutích.

6. Interní a externí komunikace

Spolupracujeme s ostatními odděleními na řešení každodenních provozních otázek, připravujeme podklady pro auditory, daňové poradce a státní instituce. Komunikujeme s bankami, pojišťovnami a dalšími finančními partnery.

Naše oddělení neustále prochází inovacemi. Už dávno nejde jen o manuální zadávání dat do tabulek a sestavování výkazů. S každou aktualizací našeho ERP systému K2 posouváme digitalizaci a automatizaci na vyšší úroveň. Úkoly, které dříve zabíraly hodiny, dnes zvládneme během několika minut díky pokročilé datové analytice, na niž se stále více spoléháme.

Účetnictví v číslech: Rok 2024

Za uplynulý rok jsme se s naším účetním týmem udělali kus práce. Podívejte se na náš výkon v několika klíčových oblastech:



• 2 163 přijatých faktur

Tolik faktur jsme za uplynulý rok obdrželi od našich dodavatelů. Každá z nich prošla důkladnou kontrolou a pečlivým zaúčtováním.



• 4 273 vystavených faktur

Na druhé straně našich obchodních aktivit jsme vystavili přes čtyři tisíce faktur, které odrážejí naši aktivitu v obchodní činnosti.



• 92 232 zápisů v účetním deníku

Každý z těchto zápisů je důkazem transparentního a přesného vedení účetnictví. Zajišťují správnost finančních výkazů a poskytují pevný základ pro naše strategická rozhodnutí.

Nejen práce, ale i zábava

Náša práce není jen o číslech, tabulkách a reportech. Rádi trávíme čas společně i mimo pracovní prostředí. Proto jsme si vymysleli akci Tour de Bar, kdy se spolu s kolegy z ostatních oddělení vydáváme do Brna. Máme připravený harmonogram, podle kterého navštěvujeme různé bary a restaurace, kde si užíváme příjemnou atmosféru a neformální setkání. V zimním období zase pravidelně jezdíme na vánoční trhy nasát sváteční atmosféru. Projdeme si město, dáme si horký svařák a zakončíme den společnou večeří v oblíbené restauraci.



UHÁDNETE, KDO JSME ?

Jak dobře nás znáte? Připravili jsme pro vás zábavné hádanky – dokážete uhodnout, kdo z našeho týmu je v těchto verších ukrytý?



- Každý měsíc v pravý čas, počítá mzdy zas a zas. Ví přesně, co má dělat, výplatní pásky pečlivě sestavovat.
- Jakmile se zmocní dodacího listu, k zákazníkovi se dává faktura na cestu. Pracovní pokyny pečlivě si hlídá, každíčkou změnu do nich okamžitě přidá.
- Každý účet dobře zná, DPHáčko hravě spočítá. Čísla hlídá ve dne v noci, kdo má MD/DAL pevně v moci?

- Je strážce čísel a financí, sleduje účty, dělá bilanci. Rozpočet, náklady, výnosy, hlídá všechny finanční procesy.
- Faktury pečlivě do systému vkládá, na správné údaje vždy pozor dává. Objednávky hlídá, kontroluje, kdo nám v tom pořádek buduje?
- Máme zde také mladou maminku, která v současnosti věnuje se miminku, ale na KAMPOS myslí ve dne v noci a kolegyním je vždy na pomoci.
- Každá korunka jí projde rukou, vše sedí do haléře se zárukou. Pokladna a banka jsou její svět, vše pečlivě přepočítá, zkontroluje hned.

Pokud znáte správné odpovědi, čeká na vás voňavá káva a něco dobrého na zub! Přijďte si vychutnat sladkou odměnu a užít si chvíli pohody u nás na ekonomickém oddělení.

Své odpovědi zasílejte na e-mail marketing@kampos.cz

NA FIRMĚ nám záleží



Tak jako existuje Desatero božích přikázání, máme i my v KAMPOSU svých deset bodů, které jako společnost vyznáváme a řídíme se podle nich. V minulých číslech našeho firemního časopisu jsme probrali první čtyři body našeho desatera. V tomto vydání se budeme věnovat bodu, který hovoří o tom, jak spolu ve firmě komunikujeme a jak se spolu bavíme.

NAŠE DESATERO

1. Prokazujeme si vzájemnou úctu, respekt a důvěru.

2. Jsme hrdí KAMPOSÁCI.

3. Táhneme za jeden provaz.

4. Všichni tvoříme KAMPOS a jeho budoucnost.

5. Rádi se spolu bavíme a otevřeně komunikujeme.

>>> 6. Chceme být profesionálové.

7. Komunikace se zákazníkem byla a je založená na čestném, zodpovědném a spolehlivém jednání.

8. Naším cílem je obchodní partner spokojený s našimi službami.

9. Dlouhodobé vztahy se zákazníky jsou pro nás důležitější než krátkodobý zisk.

10. Vážíme si důvěry zákazníků – jsme jedna rodina!

Co si pod tím máme představit?

Prvních pět bodů desatera je zaměřených především na mezilidské vztahy. Druhá polovina desatera je směřována spíše do profesní roviny a na vztahy se zákazníky.

Svou práci si kontroluji

● Je třeba si být vědom toho, že každý produkt, materiál, podklad je výstupem naší práce, který předáváme dál, a je především naší vizitkou. Není podstatné, kam výstup naší práce směřuje dále, ale vždy s ním přichází do styku někdo další a ten si vždy zhodnotí nejen obsahovou kvalitu, ale i formální, tj. vzhledovou stránku. Tím, že výstup naší práce je kvalitní, zkontrolovaný a úplný, předcházíme zbytečným dotazům a ztrátě času.

Nosím upravené, čisté a reprezentativní oblečení

● Jedno známé pravidlo říká, že „šaty dělají člověka“! Toto rčení platí od nepaměti a jednoznačně bude platit i nadále. Každá doba má svá trendy, které nejsou vždy mezigeneračně akceptované. Nicméně jedno mají vždy společné, a to je čistota. Čistě oblečený, upravený a navoněný člověk je partnery vnímán pozitivně a to je základem další úspěšné komunikace.

Na pracovišti mám pořádek

● Všechny body této části desatera mají jednu společnou nit. Ve všech případech se jedná především o vizitku nás samotných. Neméně to platí i v případě pořádku na pracovišti a je jedno, zda je to výrobní prostor nebo kancelář. V pořádku se lépe orientujeme a předcházíme tak zbytečné chybovosti. Při odchodu by pracoviště mělo být uklizené. Ve výrobě na pracoviště přichází kolega či kolegyně a sami víme, že rádi přijdeme na uklizené místo. Totéž nepochybně platí i při ranním příchodu do kanceláře. Mějme na paměti, že „chaos na pracovišti = chaos v hlavě“!

? ? ? VÍŠ, kdo jsem? ? ? ? ?

Malou hrou si vyzkoušíme, jak dobře se v KAMPOSU známe. Pod roušku tajemství jsme zahalili jednu osobu, která je s naší firmou spjatá. Vaším úkolem je vypátrat, o koho se jedná. A kdo nám pošle správný tip jako první, získá sladkou odměnu.

Silueta vám prozradí, zda je tou neznámou osobou muž, či žena a k dobru dostanete ještě nápovědu. K velkému odhalení zbývá jen krůček... Tak pojďme nato, napínavé pátrání začíná.

Pokud jste připravení, přečtěte si pět indicií, kterými se tajemná osoba představila.

1.

Narodila jsem se v Žilině, ale většinu svého života bydlím v Kuřimi.

2.

Vystudovala jsem Gymnázium v Žilině a potom ještě při zaměstnání dálkově ekonomickou školu, obor Ekonomika obchodu a služeb.

3.

Narodila jsem se ve stejném roce jako Lucie Bílá, takže jsem již v kategorii 50+.

4.

Jsem vdaná, mám dvě děti a jednoho vnuka.

8.

I proto jsem už 15 let vegetariánkou.

6.

Pro zlepšení nálady mám vždy v zásobě nějaký vtíp pro každou příležitost.

5.

Všichni, co mě znají, tak ví, že miluji květiny a ráda se o ně starám.

7.

Zajímám se o ezoteriku a alternativní způsoby léčení, propaguji vše přírodní a také zdravý životní styl.

VÝHERKYNÍ

PÁTRÁNÍ ZE SPECIÁLU

časopisu
Náš Kampos
je **Monika Tenorová**
z naší pobočky
v Kuřimi.
Gratulujeme!



UŽ VÍTE, KDO JSEM?

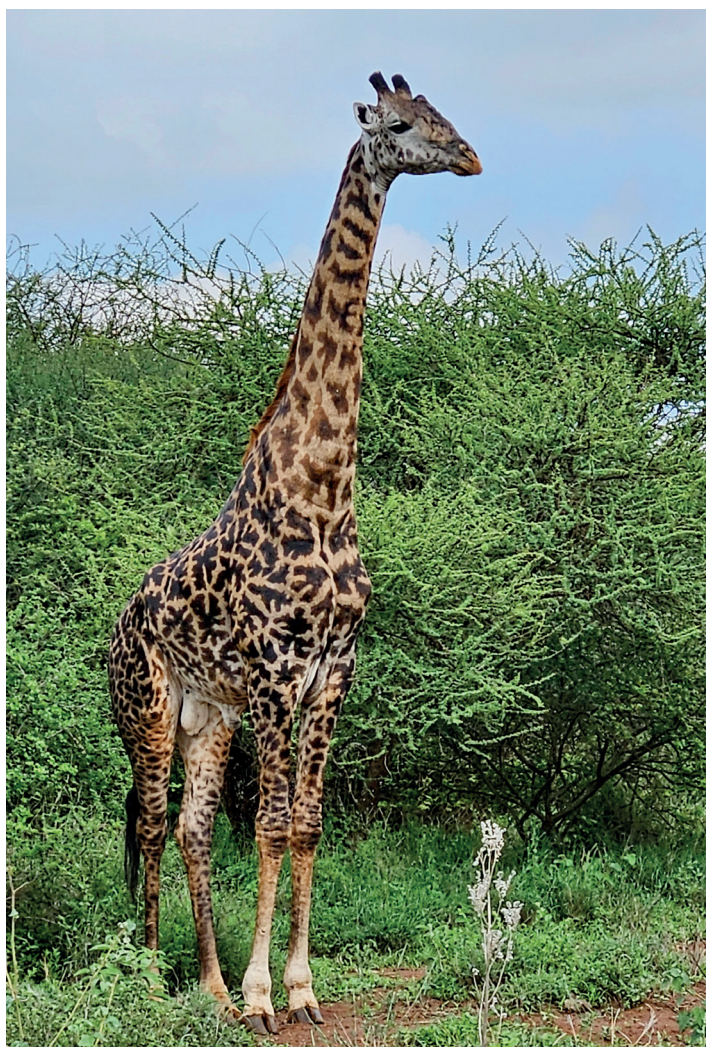
Tak rychle pište svůj tip na e-mail marketing@kampos.cz a výhra může být VAŠE!

Výlet do Keni

Loni v listopadu jsme se s manželem a synem vydali na 11denní výlet do Keni. Po dlouhém letu s přestupem jsme dorazili na místo. Čekalo nás zde první ubytování a rovnou na stromě Baobab. Bylo úžasné tím, že uprostřed pokoje se tyčil obrovský strom. První den nás čekala plavba po oceánu, kde byla spousta lagun, mangrových stromů a ostrůvků. Samozřejmě nesmělo chybět šnorchlování, koupání a potápění v blankytně průzračné vodě.

K večeru jsme navštívili restauraci s výhledem na oceán, v níž jsme ochutnali místní speciality.

Druhý den začal brzy ráno. Přijel pro nás Jeep a v něm náš skvělý kamarád a průvodce Dydoch, který žije v Keni už dvacet let. A tak začala naše pětidenní výprava po safari. Naším cílem byly národní parky Amboseli, Tsavo East a Tsavo West. Tohle safari nám nabídlo jedinečnou příležitost a nezapomenutelné dobrodružství v její



nejkrásnější podobě. Keňa je domovem mnoha afrických zvířat. Každé ráno jsme vstávali ve čtyři hodiny, abychom jich viděli co nejvíce. Samozřejmě to také bylo hodně o štěstí. V našem safari autě jsme strávili deset hodin jízdy v horkém počasí. To, že jsme plní prachu a horka, bylo rázem zapomenuto, když kolem nás prošlo stádo slonů.

A to byl teprve začátek. Viděli jsme žirafy, jak okusují vysoké stromy, zebry, co se pasou, hyeny, buvoly, antilopy nebo gepardí mámu, která se na sluníčku vyhřívala se svými mláďaty. V parcích byly i říčky.

Po mostě, po kterém jsme projížděli, se koupali hroši, na březích se procházeli plameňáci a o kousek dál byl majestátní pštros.

Také se nám poštěstilo vidět lvy, a dokonce hned rovnou 4!

No prostě zážitek. Ubytování jsme tentokrát byli přímo v parcích ve stanech. Tam jsme měli možnost navštívit Masajskou vesnici, kde jsme poznali úplně jiný svět. Lidé v Keni jsou velice přátelští a hlavně žijí v klidu a v pohodě. Prostě Hakuna Matata, což znamená bezstarostnost, v pořádku nebo vše má svůj čas.

Zbývající dny jsme odpočívali a koupali se v oceánu. Zažili jsme také nádherný západ slunce z vyhlídky na vrcholu u města Kwale v blízkosti národního parku. Další západ slunce byl na pláži, kdy jsme seděli v písku na polštářích u ohně. Ani tady nechybí dobré jídlo, pití a příjemné tóny keňského zpěváka. Samozřejmě došlo i na tanec. Také východ slunce je zde fascinující.

Jeli jsme katamaránem po ranní klidné deltě řeky a bylo slyšet jen práčky. Pokud by vás zajímalo zdejší jídlo, tak si tu na své přijdou milovníci ryb a mořských plodů, ale také ti, co preferují maso. Keňa je bohatá na ovoce, jako je mango, banány, ananas nebo pomeranče. Také je možnost ochutnat čerstvé ořechy kešu. Poslední den vás určitě zaujme. My se nestačili divit.



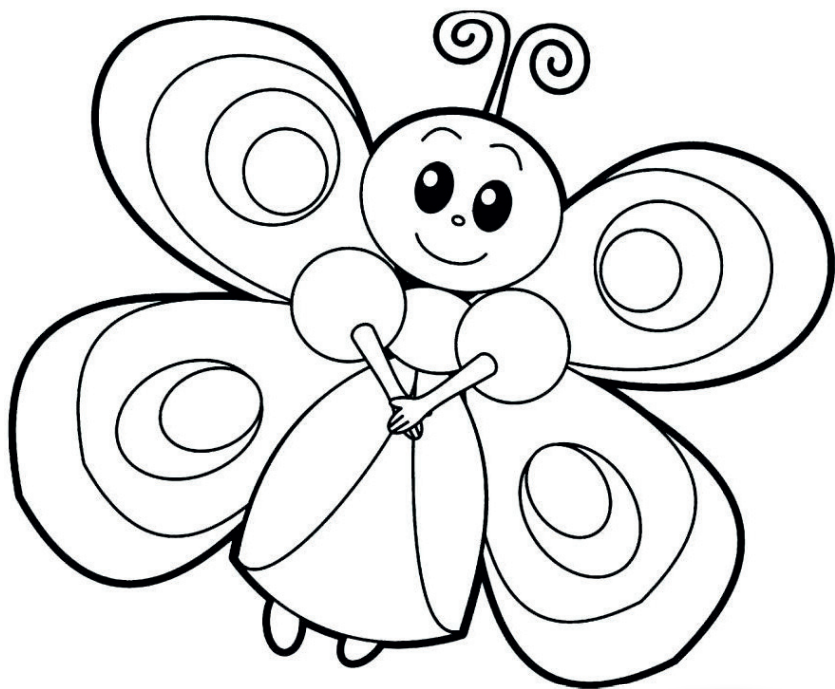
Přátelé nás pozvali na vánoční trhy. V Keni totiž žije 60 % křesťanů. Takže si zkuste představit 33 °C, kolem palmy, šumění oceánu, v písku sněhuláci a obsluha u baru pobíhající v čepičkách Santy Clause. Opět mnoho jídla a pití, ale nechybí ani stánky s vánočními ozdobami. Teď už nás čekala jen dlouhá cesta zpátky domů.

Ještě na závěr. Na otázku, co dovézt dětem do Keni, nám bylo řečeno, že cokoli, co rozvíjí tvořivost. Tímto chci poděkovat Elišce Sehnalové, která nám věnovala dárky pro děti. Jsem velice ráda, že jsem se s vámi mohla podělit o nezapomenutelné zážitky plné štěstí a lásky. Doufám, že i vy jste se v tomto krátkém článku na chvíli ocitli v zemi plné zvířat a krásné přírody. **Eva Šamšulová**





Relaxujeme s Kamposáčkem



Vtip

Šéf k zaměstnanci:

„Věříte na posmrtný život?“

Zaměstnanec:

„Nevěřím, není žádný důkaz,
že by existoval.“

Šéf: „Teď už ano!“

Po tom, co jste včera odešel
z práce dříve, abyste stihl
strýcův pohřeb, se tady váš strýc
osobně zastavil a hledal vás...“

ZNÁTE NĚJAKÝ DOBRÝ VTIP?

Podělte se o něj s námi.

Své vtipy nám můžete poslat
na e-mailovou adresu:

marketing@kampos.cz

FAZOLOVO-HOUBOVÝ GULÁŠ

podle Ivany Pijákové

- cibule
- brambory
- olej nebo sádlo
- žampiony nebo hlívu ústříčnou
- červená a žlutá paprika
- rajčata
- plechovka fazolí
- vegeta, pepř, česnek, hořčice, kečup, majoránka

Velkou cibuli nakrájíme na kostičky a dáme smažit na olej nebo sádlo. K osmažené cibuli přidáme nakrájené žampiony nebo hlívu a chvíli restujeme. Přidáme na proužky nakrájenou červenou a žlutou papriku a opět chvíli restujeme. Podlijeme vřelou vodou nebo vývarem. Dále přidáme brambory nakrájené na kostičky a rajčata. Přidáme vegetu, pepř a česnek dle chuti. Nakonec dáme ještě plechovku fazolí. Dochutíme lžící hořčice, případně kečupu, a majoránkou. Podáváme s chlebem.

DOBRŮU CHUŤ!



HALUŠKY S BRYNDZOU

podle Ivany Pijákové

- 1 kg brambor
- 250–300 g hladké mouky
- 1 vejce
- cca 200–250 g bryndzy
- 1–2 lžičice smetany nebo mléka

Základem jsou oloupané a nastrouhané brambory – pro líné kuchaře je zde také možnost brambory namixovat. Mouku přisypáváme postupně, aby těsto bylo vláčné a dostatečně tuhé.

Vypracujeme těsto. Do velkého hrnce dáme vařit vodu.

Přes cedník s velkými oky, zvaný „haluškář“, protlačujeme halušky do vřelé a osolené vody. Průběžně mícháme. Když halušky vyplavou na povrch, vaříme ještě asi 2–3 minuty. Poté přilijeme studnou vodu, promícháme a přecedíme.

Bryndzu rozředíme 1–2 lžičicemi smetany nebo mléka, přidáme uvařené halušky a promícháme. Na halušky dáme škvarky z uzené slaniny, ale výborná vegetariánská varianta je také osmažená cibulka, pažitka nebo čerstvý kopr. K haluškám podáváme žinčicu, ale hodí se i zakysané podmáslí.

DOBRŮU CHUŤ!



Kryokomora a její výhody

„Je to zařízení určené k celotělové nebo lokální kryoterapii, která spočívá ve vystavení těla velmi nízkým teplotám po krátkou dobu. Používá se pro léčebné, regenerační a relaxační účely. V kryokomoře se teplota pohybuje mezi $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ až $-150\text{ }^{\circ}\text{C}$. Pobyt obvykle trvá 2 až 4 minuty.“ Tak zní odpověď AI na dotaz, co je to kryokomora. Pro mě kryokomora byla a je výzva... Výzva překonat sám sebe a udělat něco pro své zdraví. Dlouho jsem se odhodlával k návštěvě této moderní mrazivé tortury. Nakonec vše urychlil Ježíšek, který mi naložil pod stromeček pět vstupů, a já se ocitl na prahu nové zkušenosti hned po Novém roce.

Co vás čeká a nemine v kryokomoře? Nejdříve se svléknete do svého spodního prádla a zůstanete v ponožkách. Před vstupem do komory vám zapůjčí krásnou čepičku nebo čelenku, úžasné palčáčky, teplé podkolenky, dřeváky a roušku. Když si vše oblečete, na pokyn obsluhy vstoupíte do malé předkomory, kde je teploty cca $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$, aby se tělo trochu adaptovalo na zimu a na další pokyn vstoupíte do hlavní komory, která má asi 3 metry na délku a metr a půl na šířku a kde je teplota $-120\text{ }^{\circ}\text{C}$. Nad hlavou máte časomíru, která vám odpočítává dobu stanovenou na tři minuty, již odborníci doporučují k nastartování všech zdraví prospěšných procesů – posílení imunity, potlačení zánětů, urychlení regenerace, zmírnění kožních problémů, tlumení bolesti, zmírnění příznaků artritidy, zlepšení psychického stavu, pomoc při roztroušené skleróze atd.

Ano, tři minuty jsou v trenýrkách v $-120\text{ }^{\circ}\text{C}$ dlouhé, ale dá se to určitě vydržet a o to kouzelnější je pocit, když těch 180 sekund zvládnete. Když komoru opustíte,

odevzdáte zapůjčené „ochranné pomůcky“ a přesunete se do malé tělocvičny, kde cvičením zase roztát. Na stacionárním kole či ellipticalu se vaše teplota těla opět vrátí na plus $36\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Po doporučené nejméně desetiminutové fyzické aktivitě se můžete opět obléci a mazat domů. S pobytem v šatně jde dohromady asi o 25 minut vašeho volného času. Po pěti terapiích od Ježíška jsem si připlatil dalších 10 vstupů (cca 200 Kč/vstup). S pocitem, že jsem schopen překonat sám sebe, nějaký osobní komfort a udělat přitom něco i pro své zdraví, se již těším na každou další návštěvu.

Doporučuji i vám!

Roman Jančiar





EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ

Tomáš Sedláček
výkonný ředitel a prokurista
tsedlacek@kampos.cz
☎ 730 542 404

Bc. Jitka Novotná
ekonomická manažerka
jnovotna@kampos.cz
☎ 724 001 219

Martina Nováková
mzdová účetní, personalistika
mnovakova@kampos.cz
☎ 606 066 655



KAMPOS, s. r. o.

Blanenská 355/117, 664 34 Kuřim

www.kampos.cz