



# KAMPOS podporuje nejlepší akademickou střelkyni na světě

## Pomáháme

Fotbalový klub  
Žijeme Hrou

## Svátky

Velikonoční tradice  
v České republice

## Zdraví

Jak na jaře nastartovat  
naše tělo i mysl

## Vážené kolegyně, vážení kolegové, milí čtenáři,

firma otevřela další kapitolu našeho příběhu.

Navázali jsme spolupráci se Zinou Hrdličkovou, kterou budeme hrdě sponzorovat. Věříme, že toto partnerství je nejen spojením dvou silných jmen, ale také příležitostí posunout naše hodnoty, energii a vizi dál.

Díky této spolupráci se naše logo a firemní jméno začne objevovat na nových místech, osloví širší a odlišné publikum než doposud a překročí hranice naší republiky. Otevírá se nám prostor být více vidět – nejen lokálně, ale i v mezinárodním kontextu.

Těšíme se na vše, co nám tato cesta přinese, a věříme, že společně dokážeme inspirovat a zanechat silnou stopu.



Eliška Sehnalová

## Obsah

02

**EDITORIAL**

03

**POMÁHÁME**

Fotbalový klub  
Žijeme Hrou

04–05

**SPOLUPRACUJEME**

Zina Hrdličková.  
Nejlepší akademická  
střelkyně na světě

06

**NAŠE DESATERO**

Dlouhodobé vztahy  
s našimi zákazníky

07

**INKOGNITO**

Víš, kdo jsem?

08 a 09

**SVÁTKY**

Velikonoční tradice  
v České republice

10

**BAVÍME SE**

Relaxujeme  
s Kamposáčkem

11

**ZDRAVÍ**

Jak na jaře nastartovat  
naše tělo i mysl



**Sledujte nás:**



[www.kampos.cz](http://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...



Žijeme hrou je fotbalový klub, který chce rozvíjet. Chce hodnotnější a zdravější pojetí společnosti a svými činy k ní přispívat. Naším cílem není „jen“ špičkový fotbalista, ale také charakterní člověk, který je zodpovědný za vlastní rozvoj a život.

Klub byl založen v roce 2014 a sdružuje mládežnické kluby mikroregionu Kunštátsko-Lysicko. V roce 2025 tvoří hráčskou základnu klubu 280 dětí ve věku 3–18 let. Z toho: pohybová školička 34 dětí, 22 dětí předpřípravek, 59 dětí mladších přípravek, 58 dětí starších přípravek, 57 mladších žáků, 27 starších žáků, 23 dorostenců.



Propojení do jednoho celku umožňuje nabídnout každému z dětí smysluplné sportovní vyžití. Každý hráč má zajištěnou návaznost mezi jednotlivými ročníky a kategoriemi. Dětem hrajícím v jednotlivých kategoriích nabízíme nejen trénování a soutěžní utkání, ale i další sportovní vyžití mimo sezónu, jako jsou zimní halové turnaje, plavání a letní fotbalové kempy, kde si děti několik dní užívají prázdnin ve spojení se sportem. Náš klub rovněž působí v charitativní oblasti. Každý rok pořádáme vánoční dobročinný fotbalový turnaj. Smyslem této akce je podpořit finančním výtěžkem děti a rodiny v nelehké životní situaci. Během posledních osmi ročníků se nám podařilo společně sdružit a rozdělit úžasnou částku přes půl milionu korun.

Závěrem bych chtěl moc poděkovat firmě KAMPOS za poskytnutou podporu. Myslím, že vaši zaměstnanci mohou být hrdí na to, že pracují ve společnosti, která vyznává vyšší společenské principy a podporuje svou činností neziskové organizace a spolky, jež mají stejný nebo podobný zájem.



# Nejlepší akademické střelkyni na světě radí dva olympijští vítězové



Medaile z velkých mezinárodních akcí vozí studentka fakulty sportovních studií Zina Hrdličková už několik let. V loňském roce se jí podařilo vyhrát akademické mistrovství světa i jeden ze závodů Světového poháru. S jejím sportovním náčiním – brokovnicí – ji lze pravidelně potkat na střelnici v brněnských Soběšicích.

Trénuje na střelnici v Soběšicích. Stejně jako její tatínek nebo další olympijský vítěz David Kostecký.

Zina Hrdličková má střelbu v krvi. Dcera olympijského vítěze z Barcelony 1992 Petra Hrdličky se sportovní střelbě věnuje již od svých sedmi let. Vzduchovka ji však brzy omrzela a ve 12 letech pak sáhla po brokovnici. Trap byl jasnou volbou.

„Brokovnice je akčnější než vzduchovka, to je jen střelení do papíru. Vlastně původně jsem vůbec střílet nechtěla, dělala jsem moderní gymnastiku. Ale skončila jsem na brocích,“ směje se mladá sportovkyně, o kterou se jako o českou reprezentantku stará její brněnský klub SKP Kometa a střelecký svaz.

Ve čtvrtém semestru také studuje program Speciální edukace bezpečnostních složek. A díky tomu si oblíbila i bojové sporty. „Studovala jsem na sportovním gymnáziu a vlastně nevěděla, kam dál. Program trenérství mě nelákal, ale pak mě zaujala náplň programu Speciální edukace bezpečnostních složek.

A bylo to vynikající rozhodnutí. Musím říct, že máme skvělý kolektiv, všichni v ročníku jsme si sedli a jsem ráda, že tam chodím.“ Studium zvládá i jako reprezentantka naprosto bez problémů. Má nastavený individuální program, rozvrh pečlivě skládá tak, aby jí nekolidoval s tréninky a závody.

Trénuje pod vedením Radomíra Zaorala, v Brně pak na střelnici v Soběšicích. Stejně jako její tatínek nebo další olympijský vítěz David Kostecký. A od obou Zina dostává cenné tréninkové a závodní rady. „Ty rady jsou k nezaplacení. Někdy to s tatškou trochu dře, protože já mám svůj názor a na mnoho věcí si chci přijít sama. Tatka vyhrál olympiádu v bavlněném žlutém tričku a v kostkovaných kraťasech. Je to třicet let zpět. Dnes máme kompresní trička a stejně tak, jak se vyvíjí oblečení, jde dopředu i technika střelby, kdy nad střelbou je potřeba víc přemýšlet,“ říká Zina. Za rok vystřelí dvacet tisíc nábojů, čtyřikrát do týdne je na střelnici, dvakrát v posilovně. I ta ke střeleckému sportu patří.

Závodní den Zina začíná snídaní, kterou za roky v soutěžích nazývá rituálem. Rohlíkem nebo toustem s marmeládou. Během závodu je pak jinak veselá a společenská dívka podle





svých slov spíš samotář. „S nikým se moc nebavím, mám v uších sluchátka, pouštím si písničky a žiji si takový svůj život. Rozcvičím se a jdu střílet. Rozcvička ale není u nás střelců příliš intenzivní, spíš jde o protažení a vydýchání. O vysokou tepovku nestojíme, protože o tu se před závodem postará stres,“ směje se střelkyně.

Sportovní úspěch, kterého si nejvíce cení, je sice už šest let starý, ale podle Ziny nezapomenutelný. „V roce 2019 jsem z mistrovství světa juniorů přivezla zlato a bronz. Bylo mi patnáct, a to se nečekalo. Ani já od sebe jsem to nečekala. A nejčerstvějším úspěchem jsou pak dvě zlaté z akademického mistrovství světa v Indii.“ Nyní se připravuje na mistrovství Evropy ve Francii a v jednom ze závodů před mistrovstvím plánuje střílet i na evropské střelnici. Aby si osahala prostředí. „První rok budu závodit v kategorii žen, tak je potřeba být nohama na zemi. Ale budu se snažit předvést co nejlepší výkon, zkusit nastřílet osobní rekord a užít si sezonu,“ plánuje Zina.



To, že nikdo nemá úspěch zaručený, je ve sportu dané. Sportovní střelci z České republiky ale patří na světě mezi špičku a fanoušci a sportovní funkcionáři na ně a jejich medaile spoléhají i na olympiádě. Co tedy stojí za úspěchem této sportovní disciplíny v českých podmínkách? Zina Hrdličková považuje za nejlepší střelce Italy, pro které je střelba národním sportem. Důvod, proč Češi patří mezi špičku, zatím nezná. Ale také stále hledá způsob, jak ovlivnit svůj výkon, aby byl co nejlepší. „Střelba je hrozně nevyzpytatelná. Jeden den to jde, druhý den můžu přijít na střelnici a nic. Nevím, čím to ovlivnit. Ptala jsem se na to i Davida Kosteckého a ten mi řekl, že se na to snaží přijít už třicet let.“ Mimo střelnici přiznává, že miluje vaření a pečení. „A hlavně cukrařinu, tu беру jako možnost vyjádřit se, odreagovat se a odpočinout. Mám asi všechny kuchařky od Romana Vaňka, sleduji různé blogy, třeba víkendové pečení. Ráda dělám i věci z kynutého těsta a těší mě, že i doma můj koníček baví. Hlavně bráchu, u toho mám odběr zajištěný,“ konstatuje úspěšná střelkyně a studentka Masarykovy univerzity.



# 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 zodpovědně a spolehlivě.

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!

### Chovám se a jednám vždy tak, aby zákazník chtěl přijet i příště

#### ZISK?

● Účelem podnikání je vytvářet zisk, protože jen v tom případě je zajištěna budoucnost a rozvoj firmy. Získat zákazníka je vždy velmi náročný proces, který zpravidla trvá několik měsíců, ne-li déle. Získání zákazníka je však pouze část úspěchu. Velmi důležité je si zákazníky udržet, a to dlouhodobě. Je třeba je v dobrém smyslu slova opečovávat, zjišťovat jejich potřeby a pomáhat jim s jejich problémy. Takto vzniká dlouhodobá spolupráce, při které se vzájemný vztah stává vztahem „partnerským“. Tento vztah však musí být založený na tzv. win-win principu.

#### Win-win princip!

● Smyslem tohoto principu je dosažení dohody, která přinese výhody všem stranám, tzn. je oboustranně výhodná. Toto by mělo platit nejen v obchodním vztahu, ale i v běžném životě, protože pouze vyvážený vztah funguje a má budoucnost.

# ?? 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.

**S**ilueta 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.**

Je mi 45 let.

**2.**

Mám 2 děti a zatím nejsem prarodičem.

**4.**

Žiju celý život na vesnici.

**5.**

Koníčky a zájmy – cestování, jízda na kole, děti, hokej pasivně, houbaření, procházky v přírodě, grilování celoročně, práce na zahradě, odpočinek na sluníčku.

**3.**

Jsem ženatý/vdaná.

**6.**

Motto a zásady: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra. Zásady a plánování.“

## Poděkování

Poznat hledanou osobu byl tentokrát pěkný oříšek. Pátrali jsme každý za sebe v řadách mužů, a vylučovací metodou jsme dospěli k tomu, že takový exemplář se v naší mužské základně nenachází. Dali jsme tedy hlavy dohromady a pátrali dál. Až Jirka Příkrýl nás přivedl na myšlenku, že by mohl v článku zařadit tiskařský šotek. A to už se nám hledaná osoba začala rýsovat. Každý přispěl svou troškou nápadu do mlýna, až se nám z pánské siluety vyloupla **Jitka Sehnalová**. Okamžitě jsme, zcela výjimečně jako tým, napsali Elišce a doufali, že budeme první se správnou odpovědí. A vyšlo to! Odměnou nám byla krabice sladkostí, za kterou **moc děkujeme!** Všem dalším detektivům pátrajícím po hledaných osobách přejeme hodně štěstí! Alena Lukešová a spol. viz foto J

## VÝHERCI Z MINULÉHO ČÍSLA



## UŽ VÍTE, KDO JSEM?

Tak rychle pište svůj tip na e-mail [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz) a výhra může být VAŠE!

# Velikonoční tradice v České republice



## 1. Kraslice (zdobená vajíčka)

- Vejce jsou symbolem nového života a plodnosti.
- Zdobí se různými technikami – voskovou batikou, vyškrabováním, polepováním slámou, malováním či polepováním nálepkami.
- Každý region má své typické vzory a barvy.



## 2. Pomlázka (mrskut)

- Pletený proutek z vrbového proutí.
- Na Velikonoční pondělí chlapci symbolicky „vyšlehají“ dívky, aby byly celý rok zdravé a svěží.
- Dívky za to dávají malovaná vajíčka, sladkosti nebo stužky na pomlázku.





### 3. Polévání vodou

- V některých regionech (hlavně Morava) je zvykem dívky také polít vodou.
- Voda symbolizuje očistu a zdraví.



### 4. Pálení Jidáše

- Koná se na Zelený čtvrtek nebo Bílou sobotu.
- Pálí se figurína Jidáše jako symbol zrady a zla.



### 5. Řehtání a klapačky

- Od Zeleného čtvrtka do Bílé soboty „zvony odlétají do Říma“.
- Místo nich chodí chlapci do 18 let s řehačkami a nahrazují zvonění.



### 6. Tradiční velikonoční pečivo

- **Mazanec** – sladký bochánek s mandlemi.
- **Beránek** – piškotový nebo třený koláč ve tvaru beránka.
- **Jidáše** – sladké pečivo potírané medem.
- **Nádivka** – („hlavička“) s kopřivami.



### 7. Zelený čtvrtek

- Jí se něco zeleného (špenát, kopřivy), aby byl člověk celý rok zdravý.



### 8. Církevní obřady

- Velikonoce jsou největší křesťanské svátky.
- Probíhají mše, pašijové hry a vigilie.
- Svěcení pokrmů (hlavně na Moravě).



### 9. Vynášení Morany

- Starší pohanský zvyk symbolizující konec zimy.
- Figurína Morany se vynese z vesnice a hodí do vody nebo spálí.





# Relaxujeme s Kamposáčkem



## Vtip

Blondýnka hraje Milionáře. Na závěrečnou otázku si vybere posledního žolíka a volá přítelkyni, též blondýnce: „Ahoj Marto, tady Katka, hraju Milionáře a poslední – milionová – otázka je: Který z těchto ptáků si nestaví hnízdo? Orel, vlaštovka, kukačka nebo bažant?“

Marta na beton tvrdí, že kukačka, a Katka vyhraje milion.

Když to večer zapíjejí, ptá se Katka: „Marto, jak sis mohla být tak jistá?“

A ta ji poučí: „Přece každý ví, že kukačky bydlí v hodinách...“

### ZNÁTE NĚJAKÝ DOBRÝ VTIP?

Podělte se o něj s námi. Své vtipy nám můžete poslat na e-mailovou adresu: [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz)

### ZAJÍMÁ VÁS NĚCO?

Pokud máte téma, které by vás zajímalo a chtěli byste si o něm přečíst, pošlete nám váš tip na [marketing@kampos.cz](mailto:marketing@kampos.cz)



# Jak nastartovat tělo i mysl



Jaro je ideálním obdobím pro restart našeho organismu. Po zimních měsících, kdy tělo často trpí nedostatkem pohybu, slunečního světla a čerstvých potravin, především ovoce a zeleniny, přichází čas na obnovu energie a posílení zdraví.

Základem je úprava jídelníčku. Do stravy bychom měli zařadit více čerstvé zeleniny a ovoce, které dodají potřebné vitamíny a antioxidanty. Skvělou volbou jsou například listové saláty, ředkvičky nebo bylinky. Důležitý je také dostatečný pitný režim, ideálně v podobě čisté vody nebo bylinných čajů. Neméně důležitý je pohyb. S příchodem teplejšího počasí můžeme více času trávit venku – procházky, běh nebo jízda na kole prospívají nejen fyzické kondici, ale i psychické pohodě. Sluneční světlo navíc podporuje tvorbu vitamínu D, který je klíčový pro imunitní systém.

Na jaře bychom neměli zapomínat ani na duševní zdraví.

Delší dny a více světla pozitivně ovlivňují naši náladu. Je vhodné věnovat se aktivitám, které nás baví, a dopřát si dostatek odpočinku. Jaro je zkrátka skvělou příležitostí, jak se cítit lépe, být aktivnější a pečovat o své tělo i mysl.

## Jak se vyvarovat jarní únavě?

Jarní únava je poměrně běžný jev – tělo se přizpůsobuje změně ročního období, kolísání teplot i delším dnům. Dá se jí ale poměrně dobře předcházet několika jednoduchými návyky.

Základem je **kvalitní strava**. Po zimě tělu často chybí vitamíny a minerály, proto je dobré zařadit více čerstvé zeleniny, ovoce a lehčích jídel. Pomoci mohou i potraviny bohaté na vitamín C, železo a hořčík.

Důležitý je také **pravidelný pohyb**. Nemusí jít o nic extrémního – stačí svižné procházky na čerstvém vzduchu. Pohyb podporuje krevní oběh a pomáhá tělu získat více energie.

Velkou roli hraje **spánek**. Snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu a dopřát si alespoň 7–8 hodin kvalitního odpočinku. Nepravidelný režim může únavu ještě zhoršovat.

Nezapomínejte ani na **pitný režim**. Nedostatek tekutin může způsobit pocit vyčerpání a sníženou koncentraci.

Ideální je čistá voda nebo neslazené čaje.

A v neposlední řadě pomáhá **pobyt na denním světle**. Slunce podporuje tvorbu vitamínu D a zlepšuje náladu, což má přímý vliv na naši energii.

Pokud únava přetrvává dlouhodobě nebo je velmi silná, je vhodné zvážit konzultaci s lékařem – může jít také o nedostatek některých látek nebo jiný zdravotní problém.



