

PLUS PRO ZDRAVÍ

Zdravotní pojištění

Informace nejen pro studenty

Tour de Kids

Když do pedálů šlapou kluci a holky

„Na základní škole
jsem se vymlouval z tělocviku,“

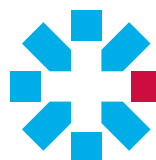
říká olympionik, kajakář Vavřinec Hradilek

Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205

Infocentrum: 810 800 000

www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

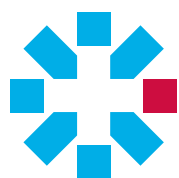
Pečujete o své zdraví? Využijte Bonus Plus

Získejte příspěvek až 500 Kč na vybrané aktivity



Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205
Infocentrum: 810 800 000
www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

Vážení klienti,
vážení čtenáři,

zajímá vás, co můžete udělat pro to, aby vaše zdraví bylo v bezpečí? Abyste dosáhli na kvalitní lékařskou péči a užívali komfortní služby v oblasti zdravotního pojištění? Pokud jste se dostali pod křídla České průmyslové zdravotní pojišťovny, pak můžete být v klidu...

Pane generální řediteli, Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP) patří mezi největší zdravotní pojišťovny v zemi. Kolik pojištěnců spoléhá na vaše služby?



Naše zdravotní pojišťovna v současnosti registruje téměř 1 187 000 pojištěnců. Jsme moderní veřejnoprávní institucí, která zajišťuje svým klientům efektivní, dostupnou a kvalitní zdravotní péči. Nabízíme jim tradiční i moderní způsoby komunikace, komfortní služby a individuální přístup. Po celé republice máme širokou síť poboček a korektní vztahy s poskytovateli zdravotních služeb. Snažíme se neustále zdokonalovat nabídku a přicházet s novými produkty, které ještě více zjednoduší komunikaci s klienty.

Významným milníkem pro zdravotní pojišťovnu bylo sloučení se Zdravotní pojišťovnou METAL-ALIANCE v říjnu 2012. Jak se toto sloučení promítlo do nabídky ČPZP?

Nabídka se nepochybně rozšířila a spojila v sobě to nejlepší, co obě zdravotní pojišťovny nabízely. Lidé pojištění u ČPZP mohou vybírat ze širokého spektra preventivních programů, využívat řadu výhod, slev či speciálních programů. Více o nabídce zjistíte na www.cpzp.cz, na Infocentru 810 800 000 nebo na pobočce. Jednou z výhod je elektronická Karta života. Nabízíme ji ve spolupráci se Zdravotní pojišťovnou Ministerstva vnitra ČR. Tento produkt slouží jak pacientům, tak mnohým lékařům. Klienti ji mají zcela zdarma a díky ní si mohou kdykoliv zkontrolovat stav svého zdravotního účtu, seznam užívaných léků či datum posledního vyšetření. Obsahuje také informace o alergiích, prodělaných operacích či o rodinné anamnéze. Registraci do Karty života se snažíme zjednodušovat. Před nedávnem jsme nabídli i možnost zkontrolovat své zdravotní informace a zjistit nabídku služeb ČPZP přímo z mobilu.

Jak vidíte vývoj České průmyslové zdravotní pojišťovny do budoucna?

Jsem přesvědčen, že Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, která má ve svém názvu cílené slovo průmysl, bude mít perspektivu další činnosti i v případě, že by došlo k redukci zdravotních pojišťoven. Těžko se totiž bojuje proti tvrzení, že průmysl, který je nepochybně tvůrcem základních ekonomických hodnot v této společnosti, by neměl mít svou zdravotní pojišťovnu. Proto je naším cílem stát se největším reprezentantem zaměstnanců v průmyslu v oblasti zdravotního pojištění, kteří si vysoce kvalitní servis v poskytování zdravotních služeb jednoznačně zaslouží. V tom vidím především naši perspektivu a budoucnost.

JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.
generální ředitel České průmyslové zdravotní pojišťovny

3 EDITORIAL

Víte, co udělat pro své zdraví?

4 ROZHOVOR

Vavřinec Hradílek, jeden z nejnadanějších kajakářů světa

6 BEZPLATNÉ VYŠETŘENÍ PRSU

Mamografický screening

7 PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

Na co máte nárok? A kdy?

8 PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Získejte příspěvek až 1 500 Kč

10 KARTA ŽIVOTA

11 TĚHOTENSTVÍ V POHODĚ

12 PRO NAŠE NEJMENŠÍ

Najdi 10 rozdílů, vymaluj obrázek

14 NOVINKY V LÁZEŇSKÉ PÉČI

16 CESTUJEME PO EU

17 UKONČENÍ STUDIA NA SŠ A VŠ

Kdy platit zdravotní pojištění?

18 S NÁMI A ČPZP TO DÁŠ

19 COLOURS OF OSTRAVA

20 TOUR DE KIDS

Když do pedálu šlapou kluci a holky

22 KŘÍŽOVKA O CENY Z HAMÉ

23 KONTAKTNÍ MÍSTA



PLUS PRO ZDRAVÍ – zpravodaj
České průmyslové zdravotní pojišťovny
Vydává: ČPZP, Jeremenkova 11,
703 00 Ostrava-Vítkovice
Kód pojišťovny: 205
e-mail: posta@cpzp.cz
Infocentrum: 810 800 000
Registrace: MK ČR E 14816
Redakční rada: Útvar ředitele pro
marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP
Grafická úprava a tisk: IanDerson
Advertising, s.r.o.
Vydáno: červenec 2013
Náklad: 40 000 ks

V kajaku z postele za deset minut...

foto: Ondřej Kodras/Sport Invest



Vavřinec Hradilek, pro kamarády Vávra, majitel stříbrné olympijské medaile z Londýna, je jedním z nejnadanějších kajakářů světa, který kromě závodů ve vodním slalomu rád posouvá hranice extrémního kayakingu v divokých peřejích po celém světě.

Jmenujete se Vavřinec, kamarádi Vás oslovují Vávro. Vadí Vám, když Vás média nesprávně uvedou jako Hradilek?

Tak vzhledem k tomu, že se s tím potýkám od malička, třeba ze školy či závodů, už mě to ani neštve, naopak mě vždy potěší, když se to objeví správně. Musím říct, že se to v poslední době zlepšilo.

Letos na jaře Vám bylo 26 let, Vaši kariéru zdobí od loňského roku stříbrná medaile z Letních olympijských her v Londýně. Popište, jak vypadá běžný den vrcholového vodního slalomáře a kajakáře...

Od Londýna se můj běžný den určitě trochu změnil, ale co se trénování týče, je to pořád podobné. Snažím se odtrénovat poměrně brzy ráno, abych měl čas přes den na odpočinek a vyřízení jiných záležitostí mimo sport. Odpoledne mám většinou druhou fázi tréninku. V závodním období se hodně cestuje, takže můj den dokáže být hodně hektický a dost času strávím v autě. To mě teď ale rozhodně baví, protože jsem od firmy Opel dostal partnersky novou Mokku, takže si cestování užívám. Je to čtyřkolka, takže se dostanu téměř všude a poskytuje mi veškerý potřebný komfort.

Na kajaku jezdíte od roku 1997, tedy od svých deseti let. Kdo objevil, že máte talent pro vodní sport?

Řekl bych, že to přišlo postupně. Ale tím prvním, kdo mi dal do ruky pádlo a kajak, byl můj dosavadní trenér Milan Říha, bez kterého si svůj sportovní život nedokážu představit.

O čem jste tehdy, jako desetiletý kluk, snil?

Musím se přiznat, že jsem zpočátku neměl vyloženě sportovní sny. Až když jsem se naučil závodit, poznal více sám sebe a uvědomil si, že dokážu konkurovat nejlepším, tak jsem začal „snít“ o olympiádách.

Na letošní sezónu jste se připravoval na Novém Zélandu společně s místním olympionikem Mikem Dawsonem. Je něco, co Vás na této přípravě zaujalo?

Určitě simulace předzávodního stresu, který se normálním tréninkem nenavodí. Lákalo nás dostat slalomové branky do extrémně náročných míst. Když najíždíte se svou slalomovou lodí, se kterou chcete bojovat o nominaci na olympiá-



foto: Ondřej Kodras/Sport Invest

du, na vodopád a víte, že nesmíte udělat chybu, tak se musíte stoprocentně soustředit na každý milimetr pohybu. Trénovali jsme na řece Kaituna, na úseku, který je za normálních podmínek užíván ke komerčním účelům jako je rafting. Je to také domovská řeka světoznámých extrémních kajakářů. Díky vodopádům, které se valí z výšky až 7 metrů, se o řece nemluví jinak než o extrémně náročné. A zvláště pak za povodňového stavu při průtoku 85 metrů krychlových, na závodních karbonových kajacích, kdy je třeba překonávat obtížné peřeje a při tom stále přemýšlet o vytyčené trati.

„Až když jsem se naučil závodit, poznal více sám sebe, tak jsem začal „snít“ o olympiádách“...

Na které závody máte namířeno v letošním a příštím roce a co děláte pro to, abyste zabodoval také v brazilském Rio de Janeiru na příští letní olympiádě v roce 2016?

Letos je vrcholem domácí mistrovství světa v Praze. V září se pojede o tituly v kanoistickém areálu v Troji, kde jsem sportovně vyrůstal. Bude to pro mne taková malá olympiáda. Jinak se chystám objet všechny závody Světového poháru i mistrovství Evropy. Stejně tak jako v příštích sezonách. Závodění mě baví, tak se mu snažím dávat maximum. Cesta do Ria je dlouhá, je to pro mne další výzva a já se na ni těším.

Kromě vodních peřejí se perete s astmatem, které provází dechové potíže, častý kašel a únava. Mnoho lidí vůbec netuší, že jím trpíte. Kdy jste zjistil, že máte toto chronické onemocnění průdušek?

Jsem astmatik od narození, ale i díky spolupráci s panem profesorem Pohůnkem s tím nemám naštěstí nejmenší problém. Léčba se však musí brát vážně, jelikož astma se nedá vyléčit, pouze potlačit.

Nakolik Vás astma a jeho léčba omezuje při sportování?

Jen na základní škole jsem se vymlouval z tělocviku. Ne, vážně mě to v současné době omezuje jen minimálně. A pokud ano, tak většinou při špatných rozptylových podmínkách. Trénujeme na městské vodě, kde se drží nečistoty, tak si zejména na podzim musím dávat pozor.

Zdraví si očividně hlídáte. Máte přehled i o výhodách a příspěvcích, které svým pojištěncům, tedy i Vám, poskytuje Česká průmyslová zdravotní pojišťovna? Jaké výhody a příspěvky čerpáte Vy?

Za nejdůležitější považuji, aby za mě moje zdravotní pojišťovna vždy uhradila potřebná lékařská ošetření. U ČPZP tomu tak je, tak se přiznám, že preventivní programy neznám a nečerpám je. Ve svém okolí potkávám spokojené klienty ČPZP, takže předpokládám, že i nabídka preventivních programů je široká a je z čeho vybírat.

Nedávno jste se přestěhoval. Podle čeho jste si vybral svou novou adresu a proč?

Ano, je to tak. Právě kvůli kratší vzdálenosti do loděnice na trénink, jsem se z rodných Zbuzan přestěhoval do Troji, kde společnost YIT vybudovala krásný bytový dům KOTI Troja. Být za deset minut z postele v kajaku, není to úžasné?



VIZITKA

**Vavřinec Hradilek,
pro kamarády Vávra**

Vávra začal s vodním slalomem v roce 1996. Po úspěchu českých vodáků na Olympijských hrách v Atlantě téhož roku měl motivaci stát se také jedním ze sportovců, reprezentujících ČR pod pěti kruhy. O dvanáct let později se mu tento cíl splnil, když si vybojoval - i přes těžké nominační síto - letenku do Pekingu, kde později skončil na 11. místě. Vávra se sportem od dětství hlavně bavil a kajak mu vždy byl a doposud je hlavně životním stylem a zábavou. V juniorských kategoriích to však „jen“ na zábavu nevypadalo, soudě dle dosahovaných výsledků světových závodů této kategorie. Vrcholem byl bronz na MS v roce 2004 v Rakousku.

Hned první rok mezi seniory rozhodl, že Vávra u sportu zůstane. První světový pohár a hned první vítězství tehdy dvacetiletého rodáka z Prahy ho katapultovalo mezi nejužší světovou špičku. Od té doby nastupuje na každý závod s nálepkou favorita a s touto rolí bojuje skutečně znamenitě. V Pekingu se ještě jako nejmladší závodník ve startovním poli neprosadil, ale o rok později už na MS ve Španělsku bral zlato v závodě hlídek a celkové 3. místo v hodnocení světového poháru.

Nejzářivějším úspěchem je stříbro z Olympijských her v Londýně. Vávra jeho ziskem zkompletoval sbírku medailí ze všech vrcholných závodů ve slalomu. Současně také přichází na scénu adrenalin a sjíždění extrémních řek. Výsledkem bylo pozvání na závod Adidas Extreme World Championship, kde dosáhl jako slalomář výborného 4. místa.

Šance na život bez rakoviny

Mamografický screening



„Dobrý den, tady Česká průmyslová zdravotní pojišťovna“... Toto oslovení může od února ve svém telefonu slyšet na 6000 žen pojištěných u ČPZP. Zdravotní pojišťovna odstartovala projekt, který cíleně zve ženy na bezplatné preventivní mamografické vyšetření. „Cíl projektu je jasný. Zařadit naše klientky do programu pravidelných preventivních prohlídek, díky kterým můžeme následně předejít komplikacím v důsledku nádorového onemocnění prsu,“ říká Ing. Emil Rakus, vedoucí odboru péče o klienty.

Co je mamografický screening?

Mamografický screening je pravidelné preventivní vyšetření žen bez zjevných příznaků onemocnění s cílem zachytit rozvíjející se zhoubný nádor prsu v co nejčasnějším stadiu. Princip jeho fungování vychází z předpokladu, že onemocnění zachycené v počátečním stadiu je dobře a snadno léčitelné. „Proto jsme vytvořili databázi žen pojištěných u naší pojišťovny, které nenavštěvují mamografický screening. Formou aktivního telemarketingu jim nabízíme možnost bezplatného preventivního vyšetření. Postupně takto obvoláme a oslovíme na 6000 žen v celé ČR, které potom s průkazkou pojištěnce mohou navštívit některé ze 48 akreditovaných mamografických center v ČR, s nimiž ČPZP spolupracuje,“ vysvětluje Ing. Rakus. Zhoubné nádory prsu představují v současné době jeden z nejzávažnějších epidemiologických problémů v České republice. Každoročně je u nás diagnostikováno více než 6000 nových případů onemocnění rakoviny prsu. Na jeho následky ročně umírá 2000 žen. Bylo prokázáno, že pra-

videlným mamografickým vyšetřením je možné většinu nádorů zjistit v počátečním stadiu, kdy jsou dobře léčitelné a snížit tím úmrtnost žen až o 30 procent.

Projekt adresného zvaní pojištěnců

ČPZP se zapojila do projektu „Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy“. Projekt, po kterém odborníci roky volají, připravilo Ministerstvo zdravotnictví ČR. Rozběhne se přibližně od pololetí 2013, bude trvat do 30. 6. 2015 a je finančně podpořen Evropskou unií. Zdravotní pojišťovny díky němu pozvou lidi, kterým je určen, na preventivní vyšetření. Zároveň poběží informační kampaň. „Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny již v roce 2005 konstatovala, že investice do nárůstu pokrytí cílové populace screeningovým programem je vždy efektivnější než placení jakékoliv jiné oblasti preventivních programů,“ vysvětluje význam projektu mluvčí ministerstva zdravotnictví Viktorie Plíková.

Víte, že...

- Ročně je v ČR diagnostikováno na 6000 případů rakoviny prsu, přes 8500 případů rakoviny tlustého střeva a konečníku a kolem 1000 případů rakoviny děložního čípku.
- Na všechny druhy rakoviny ročně umírá asi 27 000 osob. Přitom včasná diagnóza onemocnění znamená velkou šanci na vyléčení.
- Na preventivní mamografické vyšetření prsu mají každé dva roky nárok ženy od 45 let věku.

Čechy nezajímají preventivní prohlídky, přitom jsou zdarma



Více než třetina z nás vůbec netuší, jak často má absolvovat preventivní prohlídky a zda vůbec na ně má nárok. Udělejme si v tom konečně jasno.

O smyslu preventivních prohlídek není třeba dlouho diskutovat. Naše tělo před vznikem samotného onemocnění signalizuje příznaky, že je ohroženo. Pokud je lékař včas diagnostikuje, je velká šance na uzdravení.

Víte, že...

Regulační poplatek 30 Kč za preventivní prohlídku nehradíte u stomatologa a gynekologa 1 krát ročně, u praktického lékaře pro dospělé 1 krát za dva roky.

Preventivní prohlídky v dětském a dorosteneckém věku

První důkladnou preventivní prohlídku absolvuje dítě ještě v porodnici. Poslední výstupní prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost by měla být v 18 letech.

Co je součástí prohlídky?

Vedle celkového základního vyšetření preventivní prohlídka zahrnuje také vyšetření

zraku, sluchu, psychického vývoje dítěte, růstovou a váhovou křivku. Nechybí ani měření tlaku, tepu a poslech srdce. U dítěte je také provedena kontrola moči, která může včas odhalit poruchu ledvin nebo cukrovku, a kontrola očkování. U dospívajících dětí se kontroluje činnost štítné žlázy.

Preventivní prohlídky dospělých

Dospělý člověk by měl absolvovat preventivní prohlídky u svého praktického lékaře ve dvouletém intervalu.

Co je součástí prohlídky?

Doplnění anamnézy. V rodinné anamnéze klade lékař důraz na výskyt kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, poruchy metabolismu tuků, hypertenze či diabetu. Prohlídka zahrnuje kontrolu očkování proti tetanu, vyšetření interního charakteru, vyšetření zraku, sluchu, změření krevního tlaku a zjištění hmotnosti, onkologickou prevenci, včetně vyšetření kůže a laboratorního vyšetření moče. V případě jakýchkoliv potíží lékař doporučí další odborná vyšetření. Ta za pacienta hradí jeho pojišťovna.

Preventivní prohlídky u stomatologa

Dítě by mělo první stomatologickou prohlídku absolvovat mezi 6. až 12. měsícem

a potom by měly následovat pravidelné preventivní prohlídky 2x do roka.

Dospělým hradí pojišťovna návštěvu u stomatologa 2x ročně (v rámci preventivní prohlídky a tzv. pravidelné prohlídky).

Těhotná žena by měla absolvovat preventivní prohlídku 2x během těhotenství.

Co je součástí prohlídky?

Vyšetření obsahuje zjištění stavu chrupu, sliznic. Lékař pacienta poučí, jak správně pečovat o hygienu dutiny ústní a zaměří se na zjišťování změn v dutině ústní, které by mohly signalizovat jiné onemocnění.

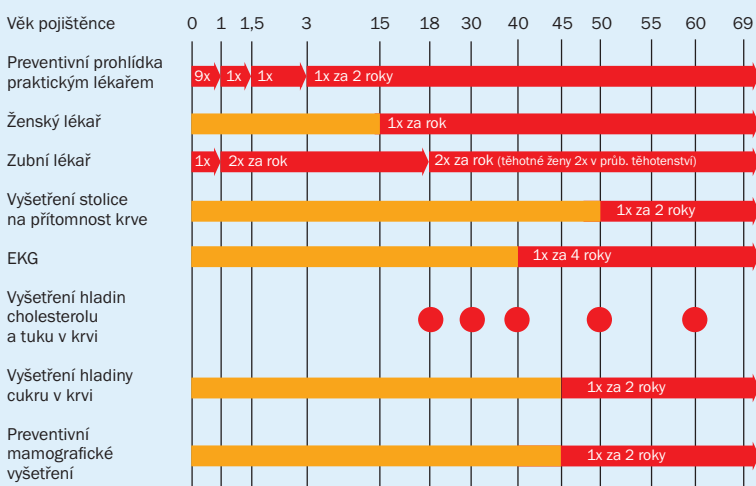
Náš tip

Pokud Vám nebude zdraví lhostejné a nebudete zapomínat na preventivní prohlídky, získáte nejenom dobrý pocit, ale i finanční bonus prostřednictvím našeho Programu Bonus Plus. Můžete tak získat příspěvek až 500 Kč na vybrané aktivity.

Preventivní prohlídky hrazené ČPZP

Nezapomínejte na bezplatné preventivní prohlídky!

Jenom včasné odhalení nemoci zvyšuje úspěšnost léčby. Jde přece o vaše zdraví.



Preventivní programy



Pro děti a mládež do 18 let (včetně)

Příspěvky lze čerpat na tyto jednotlivé preventivní programy v rámci balíčků:

Balíček Očkování: až 1 500 Kč

- Příspěvek platí pro všechna očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění
- Možnost sdružení příspěvků rodičů ve prospěch očkování proti rakovině děložního čípku

Balíček Škola: až 1 500 Kč

- Školky v přírodě (děti do 7 let včetně)
- Školy v přírodě (děti ve věku 6–16 let včetně)
- Lyžařské kurzy (děti ve věku 4–18 let včetně)



Balíček Aqua: až 500 Kč

- Organizované plavecké kurzy (děti do 15 let včetně)
- Saunování pro děti (děti ve věku 3–8 let včetně)

Balíček Zdravé zuby: až 1 500 Kč

- Pevná a snímatelná ortodontická rovnátka

Balíček Miminko: až 500 Kč

- (děti narozené v roce 2012 a 2013)
- Cvičení a masáže miminek, vybraný sortiment produktů z lékáren

Balíček Mix: 1 500 Kč

- Kontaktní čočky (děti ve věku 13–18 let včetně)
- Celiakie
- Sportovní prohlídka
- Program Snižování nadváhy
- Prevence trombózy (dívky od 12 let)

Balíček Gratis:

- Vitaminy na pobočkách (děti ve věku 3–15 let včetně) výdajové období: říjen–prosinec
- Novorozenecké balíčky



Pro ženy ve věku od 19 let

Příspěvky lze čerpat na tyto jednotlivé preventivní programy v rámci balíčků:

Balíček Očkování: až 1 500 Kč

→ Příspěvek platí pro všechna očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

Balíček Prevence: až 1 000 Kč

→ Prevence rakoviny prsu
→ Prevence rakoviny tlustého střeva
→ Prevence rakoviny kůže (vyšetření pigmentových skvrn)
→ Prevence glaukomu (vyšetření zrakového nervu)

Balíček Mix: až 1 500 Kč

→ Sportovní prohlídka
→ Celiakie
→ Laserové operace očí
→ Hormonální substituční terapie + prevence osteoporózy (od 40 let)
→ Program Snižování nadváhy

Balíček Manažerka mateřství: až 1 500 Kč

→ Manažerka mateřství (těhotenské kurzy, nadstandardní vyšetření a péče, vybrané produkty ze sortimentu lékáren)



Pro muže ve věku od 19 let

Příspěvky lze čerpat na tyto jednotlivé preventivní programy v rámci balíčků:

Balíček Očkování: až 1 500 Kč

→ Příspěvek platí pro všechna očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění

Balíček Prevence: až 1 000 Kč

→ Prevence rakoviny tlustého střeva
→ Prevence rakoviny prostaty (vyšetření PSA)
→ Prevence rakoviny kůže (vyšetření pigmentových skvrn)
→ Prevence glaukomu (vyšetření zrakového nervu)

Balíček Mix: až 1 500 Kč

→ Sportovní prohlídka
→ Celiakie
→ Laserové operace očí
→ Program Snižování nadváhy

PRO CELOU RODINU

Ostatní produkty mimo limit 1 500 Kč

→ Bonus Plus

příspěvek až 500 Kč na vybrané aktivity pro všechny pojištěnce bez omezení věku, který je založený na principu získávání a čerpání bodů podle předem stanovených kritérií - viz str. 2.

→ Ozdravně léčebné pobyty

vysokohorské a přímořské pobyty pro děti ve věku od 7 do 15 let, trpící alergiemi, bronchiálním astmatem, atopickým ekzémem, lupenkou a dalšími zdravotními obtížemi.

Náš tip

Opět pro vás připravujeme plavání od října do listopadu zdarma nebo za zvýhodněnou cenu ve vybraných bazénech a areálech po celé ČR. Více na www.cpzp.cz

Preventivní programy pro dárce krve:

→ Vitaminy po každém odběru

→ Příspěvek až 200 Kč pro nové dárce krve a krevní plasmy

→ Příspěvek až 1 000 Kč za obdržení bronzové Janského plakety

→ Příspěvek až 2 000 Kč za obdržení stříbrné Janského plakety

→ Příspěvek až 3 000 Kč za obdržení zlaté Janského plakety

→ Příspěvek až 3 500 Kč za obdržení Zlatého kříže ČČK 3. třídy

→ Příspěvek až 4 000 Kč za obdržení Zlatého kříže ČČK 2. třídy

→ Příspěvek až 4 500 Kč za obdržení Zlatého kříže ČČK 1. třídy

→ Příspěvek až 6 000 Kč pro dárce kostní dřeně

Příspěvky za obdržení bronzové, stříbrné a zlaté Janského plakety, Zlatého kříže a pro dárce kostní dřeně je možné čerpat na:

pohybové aktivity a léčebné kúry a procedury v lázeňských zařízeních, masáže, plavání, saunu, pobyt v solné jeskyni, preventivní očkování, laserové operace očí, úhradu nákupů v prodejních optiky (brýlové čočky, kontaktní čočky, brýlové obruby, apod.), stomatologickou péči (výkony či výrobky), úhradu nákupu v lékárnách (např. očkovací látky, vitaminy, potravinové doplňky) a v prodejních zdravotnických potřeb.

O konkrétních podmínkách preventivních programů se informujte na www.cpzp.cz, na pobočkách ČPZP a na lince Infocentra 810 800 000.

Nabídka programů je platná pro rok 2013 a 2014. ČPZP si vyhrazuje právo nabídku programů upravovat v závislosti na vývoji finančních zdrojů a legislativních podmínek.

Pokud k takové změně ČPZP přistoupí, budou upravené preventivní programy platit vždy od nově stanoveného data, a to i pro doklady vystavené před tímto datem. Pro příznání nároku na původní preventivní program je rozhodující datum předání dokladu na pobočku nebo podací razítko pošty.

Žijte zdravě

s podporou České průmyslové zdravotní pojišťovny, která vám v rámci preventivních programů, rozdělených do Balíčků, účinně pomůže čelit vzniku především civilizačních chorob a udržet si tak tu nejcennější hodnotu, kterou v životě máte. Svě zdraví.

I vy můžete mít svou Kartu života



Karta života je užitečný pomocník, díky kterému se můžete lehce orientovat v informacích o svém zdraví. O tom, že má stále více příznivců, není pochyb. Týdně totiž přibude až tisíce nových majitelů karet.

Karta života se tak postupně stává nejen dobrým pomocníkem v situacích, když si třeba u lékaře nemůžete vzpomenout na název léku, který užíváte, kdy jste prodělali operaci nebo byli na očkování, preventivní prohlídce u zubaře či gynekologa.... V případě nehody může poskytnout nezbytné informace zdravotnické záchranné službě. Zabezpečení přístupu k informacím splňuje ty nejvyšší standardy podobné těm, na které jsme zvyklí z bankovníctví. **A ještě něco. Kartu života získáte od ČPZP zcela zdarma.**

Karta života

Osobní účet pojištěnce

Díky Kartě života může pojištěnec kdykoliv a neomezeně nahlížet do svého osobního účtu pojištěnce a získat tak přehled o čerpané zdravotní péči, předepsaných lécích, zaplacených regulačních poplatcích, ale třeba i o tom, kdy naposledy absolvoval preventivní prohlídku u svého praktického lékaře či stomatologa.

Karta života

Mobilní telefon

Karta života, kterou ČPZP poskytuje zdarma

svým pojištěncům, je dostupná také na chytrých mobilních telefonech a tabletech. Jejich prostřednictvím mohou majitelé těchto přístrojů pracovat se svou Kartou života online a sledovat své záznamy odkudkoliv, ale také je v případě potřeby kdykoliv doplnit.

Každý pojištěnec ČPZP, který si Kartu života založí, obdrží samolepku s logem Karty života. Tuto samolepku si nalepí na svůj průkaz pojištěnce. Samolepka identifikuje pojištěnce se založenou kartou.

Karta života a její uplatnění

Pojištěnec upadne do bezvědomí

Lékař záchranné služby si přes internet vyžádá informace o pacientovi z databáze Karty života: jaké užívá léky, na co je alergický, zda nemá potíže se srdcem... S touto znalostí může rychleji a účinněji poskytnout pomoc. Často jde o vteřiny!

Kontakt na osobu blízkou

V Kartě života je uveden alespoň jeden kontakt na osobu blízkou. Lékaři tak vědí, komu z rodiny v případě nutnosti zavolat.

Při cestě do zahraničí

Vycestovali jste do zahraničí, potřebujete ošetřit, ale neumíte cizí jazyk? Nechte si poslat znění Karty života v angličtině a ukažte jej lékaři. Pro výpis v angličtině stačí odeslat SMS ve tvaru KZEN rodné_číslo na tel. +420 736 333 100. Výpis získáte během chvilky. Pro výpis v češtině odešlete na stejné telefonní číslo SMS ve tvaru KZ rodné_číslo. Vždy se však musí jednat o mobilní telefon s telefonním číslem, kterým je pojištěnec v Kartě života registrován.

Chcete svou Kartu života

Zaregistrovat se můžete jednoduše na karta.cpzp.cz nebo osobně na kterékoliv pobočce ČPZP. S sebou si vezměte doklad totožnosti a mobilní telefon, případně rodné listy nezletilých dětí, pokud nemáte děti uvedeny v občanském průkazu.

Rada na závěr

Vyplňujte údaje v Kartě života pravdivě a pečlivě. Jen tak Vám mohou pomoci.



V životě jsou chvíle, kdy jde o vteřiny!

Karta života je soubor důležitých informací o zdravotním stavu pojištěnce, který může významně pomoci lékařům a záchranářům při ohrožení života.

V těhotenství i po porodu v pohodě

Těhotenství patří mezi nejkrásnější období života ženy, ale co si budeme povídat, je to také pěkně stresující záležitost, spojená s obavami, aby se miminko vyvíjelo a rostlo tak, jak má. Pokud již máte své zkušenosti, jistě nám dáte za pravdu, že se v tomto období hodí každá pomocná ruka a opora. Proto vám představujeme zajímavý tip naší pojišťovny, který vám pomůže prožít toto období v klidu a bez stresu.

Jde o velmi oblíbený program s názvem Manažerka mateřství, v jehož rámci dostane každá nastávající maminka ve věku od 18 let příjemný příspěvek v hodnotě 1500 Kč, který může využít například na nákup vybraných vitaminů, doplňků stravy a léčiv pro těhotné. Příspěvek lze ale uplatnit i na nadstandardní vyšetření nebo péči ve zdravotnických zařízeních spojenou s těhotenstvím (která není hrazená nebo je jen částečně hrazená z veřejného zdravotního pojištění), jako je například prvotrimestrální screening nebo epidurální analgezie. Neméně zajímavá je i možnost využití příspěvku na kurzy pro těhotné, plavání, těhotenské masáže nebo psychoprofylaktickou přípravu k porodu.

Nezapomínáme ani na miminko, které od nás obdrží příspěvek ve výši 500 Kč. Ten je možné využít na cvičení a masáže miminek a na vybraný sortiment produktů z lékáren.

Náš tip

Co udělat proto, abyste se i vy staly manažerkami svého mateřství? Informujte se na www.cpzp.cz nebo na Infocentru 810 800 000. Můžete také navštívit jakoukoliv naši pobočku.

Manažerka mateřství Klidné těhotenství s ČPZP



VYHRAJTE produkty Hamé



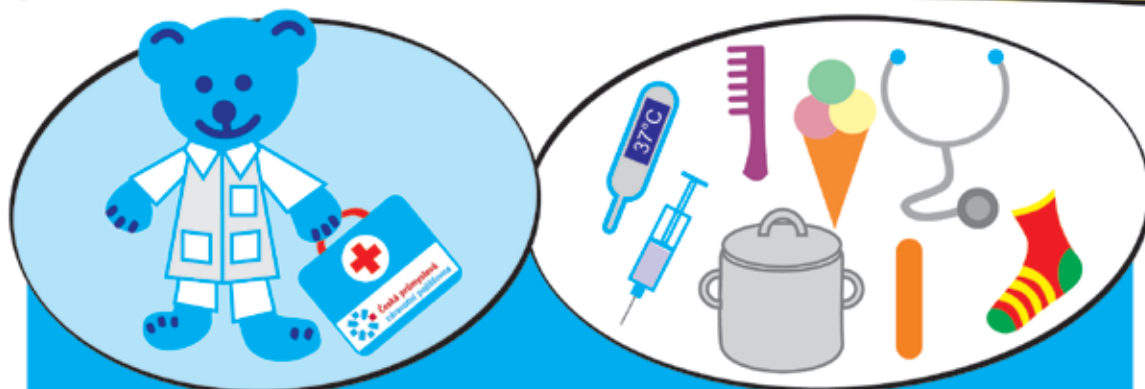
Najdi 10 rozdílů!

Medvídek Hamánek se vypravil na výlet.
Najdeš na obrázcích 10 rozdílů, kterými se liší?



Co s sebou na pláž?

Medvídek Hamánek se s ČPZP vydal k moři.
Poznáš, které věci si zapomněl vzít s sebou?



Kufřík pana doktora

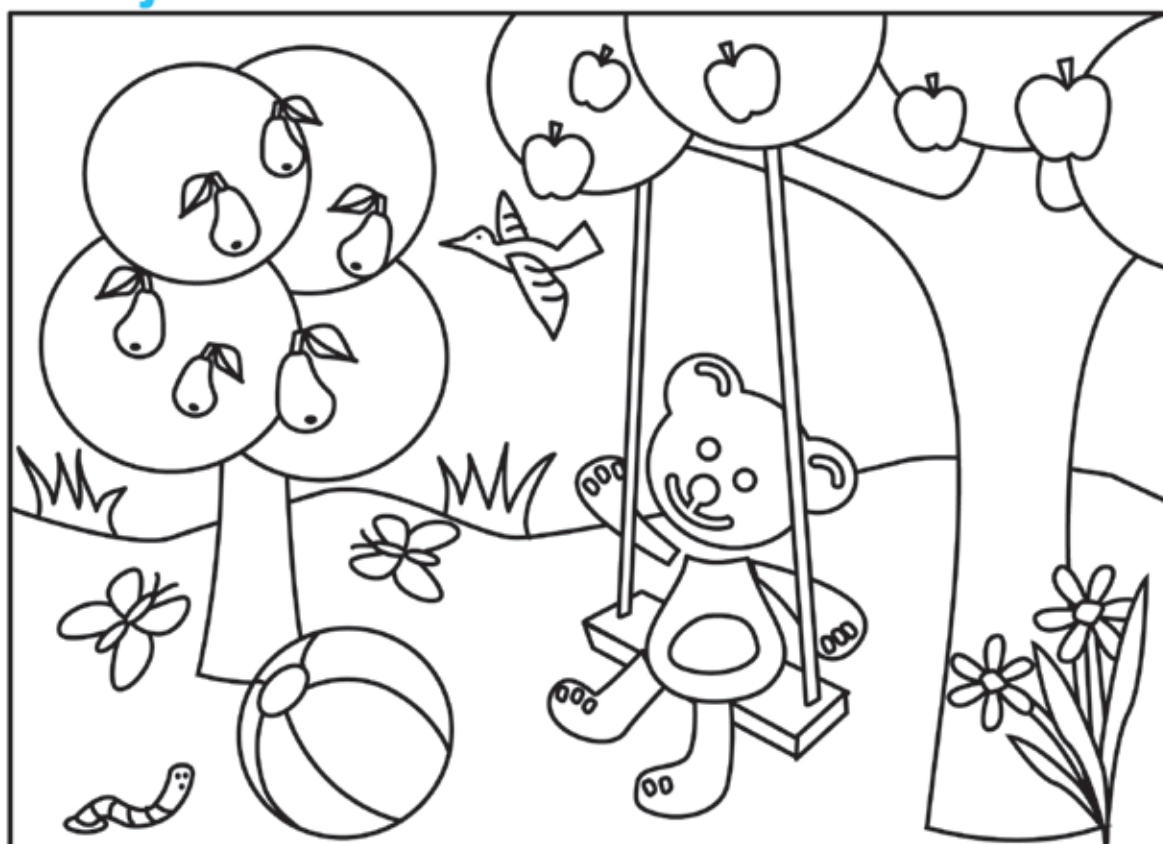
Víte milé děti, co má mít všechno pan doktor v kufříku?
Na obrázku jsou i věci, které do takového kufříku rozhodně nepatří. Najdete je?



KŘÍŽOVKU o ceny najdete na straně 22



Najdi 10 rozdílů!



Malování s medvídkem Hamánkem

Děti, popusťte uzdu své fantazii a vymalujte si obrázek.

REŠENÍ
Najdi 10 rozdílů - rákos, ryba, žába, vlajka, dveře na hradě, strom, kvetoucí strom, žně, květiny, motýl
Kufřík pana doktora - teploměr, dřevěná špachle, stetoskop, stříkačka
Co s sebou na pláž - slunečník, brýle, lžičku



Novinky v lázeňské péči

Ministerstvo zdravotnictví naordinovalo nemocnicím, zdravotním pojišťovnám i samotným pacientům v posledních měsících řadu změn. Dokážete se v nich orientovat? Pokud ne, potom následující informace jsou určeny právě vám.

Pro běžného člověka, který zprávy nehltá do detailů, je často těžké pamatovat si, co jsou jen plány a co opravdu vstoupilo v platnost. Celá řada novinek ve zdravotnictví začala platit na jaře 2013 a postup-

ně se stávají běžnou realitou. Je tomu tak i u dlouho avizované nové vyhlášky, tzv. Indikačního seznamu, která platí již od 1. října 2012 a i přes všechny změny, které přinesla, zachovává oba typy hrazené lázeňské péče, a to jak komplexní, tak i příspěvkovou.

Co je tedy realitou lázeňské péče v roce 2013?

Zásadní změnu zaznamenají především lidé, kteří pravidelně využívají lázeňskou péči.

Komplexní lázeňská péče, tzv. křížkové lázně

Komplexní, tedy plně hrazenou lázeňskou péči dospělých, kdy je pacientovi pojišťov-

nou hrazen pobyt, strava i léčba, lékař předepíše jen na 21 místo 28 dnů. Pacient je v režimu pracovní neschopnosti.

Prodloužení pobytu je možné, pokud ho doporučí lázeňský lékař a schválí revizní lékař pojišťovny. Komplexní lázeňská péče u dětí a dospívajících zůstává v délce 28 dnů.

Příspěvková lázeňská péče

V tomto případě pojišťovna hradí pacientovi procedury a lékařskou péči a pacient si hradí ubytování a stravu. Pobyt lékař přede-

Lázeňská péče má v České republice bohatou tradici. Nabízí nejenom léčebné a relaxační procedury zaměřené na léčbu a prevenci konkrétních chorob a zdravotních obtíží, ale také speciální programy, které pomáhají zbavit se stresu, zhubnout, udělat něco pro krásu nebo relaxovat v duchu wellness. V lázních si užijete klasické procedury, koupele, masáže, inhalace, pitné kúry, které jsou často doplněny speciálními nebo orientálními technikami.



pisuje na 14 dní, případně po dohodě s pacientem na 21 dní, a to maximálně jednou za dva roky, nerozhodne-li revizní lékař jinak. Pacient si na tento pobyt musí vzít dovolenou.

Možné zkrácení příspěvkové péče ze tří týdnů na dva nejspíše otevře dveře do lázní více pacientům. Ne každý si může dovolit zaplatit tři týdny ubytování se stravou a málokdo si může vzít tak dlouhou dovolenou. Dvoutýdenní pobyt je tedy z tohoto pohledu mnohem přijatelnější.

Opakování lázeňské péče

Lázeňskou léčbu lze opakovat u řady diagnóz formou komplexní lázeňské péče, v některých případech pouze formou příspěvkové péče. Možnosti opakování lázeňské léčby u jednotlivých indikací přesně definuje nový Indikační seznam.

Rozšíření diagnóz pro dospělé i děti

Přes omezení, která vyhláška nově zavádí (např. zrušení edukačních pobytů pro diabetiky), rozšiřuje vyhláška řadě lázeňských míst možnosti léčby o nové indikace, a to jak pro dospělé, tak i pro děti.

Pokud nebudete moci absolvovat lázeňskou léčbu prostřednictvím zdravotní pojišťovny, máte možnost vybrat si jako samoplátci z bohaté nabídky léčebných programů jednotlivých lázní.



KÚPELE PIEŠŤANY

Lázně Piešťany se staly světoznámými díky moderním metodám léčby revmatizmu a jiných onemocnění pohybového aparátu, ale i překrásnému lázeňskému životu, širokým možnostem sportovního vyžití a aktivního odpočinku.

Sluneční balíček

platí od 19. 5. do 21. 9. 2013

- 4 x ubytování s polopenzí
- 1 x nápoj na uvítanou
- košík ovoce při příjezdu
- dárek - piknikový koš
- 6 léčebných procedur
- lékařská konzultace

Od 200 EUR / osoba / pobyt



piestany.danubiushotels.sk
booking@spapiestany.sk
Tel.: +421 33 775 7733



Specializací lázní Smrdáky je především léčba kožních onemocnění v kombinaci s onemocněními pohybového aparátu s využitím jedinečného přírodního bohatství:

- sirovodíkové minerální vody,
- siriého bahna.

Letní léčba

platí od 30. 6. do 31. 8. 2013

- ubytování s plnou penzí
- 1 x nápoj na uvítanou
- lékařská konzultace
- do 30 léčebných procedur / týden
- volný vstup do fitness, tělocvičny a na skupinová cvičení
- organizované animační aktivity a zábava podle nabídky

Od 60 EUR / osoba / noc



smrdaky.danubiushotels.sk
reservations.smr@spasmrdaky.sk
Tel.: +421 34 695 9173

**Speciální nabídka pro klienty České průmyslové zdravotní pojišťovny!
15% sleva na pobyt! Při rezervaci zadejte heslo: Česká průmyslová**

Cestujeme po státech Evropské unie



Evropský průkaz zdravotního pojištění není dnes již žádnou novinkou. Ve svých dokladech jej nosíme více jak devět let. Stejně tak dlouho, přesně od května 2004, je Česká republika členem EU.

EVROPSKÝ PRŮKAZ ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ (EHIC)

Jak je to s jeho použitím v zahraničí v případě vyhledání zdravotní péče?

Průkaz je platný ve všech členských státech EU, ve státech Evropského hospodářského prostoru (Lichtenštejnsko, Island, Norsko), ve Švýcarsku a od 1. července 2013 také v Chorvatsku. Pokud zde vyhledáte lékařskou pomoc je třeba se EHIC prokázat. Získáte tak nárok na nezbytnou zdravotní péči za podmínek, které platí v těchto

Náš tip

Blíží informace o čerpání zdravotní péče a spoluúčasti ve státech EU získáte na webových stránkách Centra mezistátních úhrad (www.cmu.cz).

zemích. Pokud tedy místní pojištěnci platí spoluúčast, budete ji hradit rovněž i vy. Obecně musíte také počítat se spoluúčastí za lékařské ošetření, léky i případnou

hospitalizaci. K ošetření proto vyhledejte nejlépe zdravotnické zařízení napojené na místní systém veřejného zdravotního pojištění. Na soukromé klinice budete hradit vše z vlastní kapsy. **Upozorňujeme, že úhradu za převoz pacienta zpět do ČR ani asistenční službu EHIC nepokrývá.**

Jak je to s refundací nákladů za péči, kterou zaplatíte v hotovosti?

Pokud jste uhradili zdravotní péči v hotovosti, je nutné si uschovat originály stvrzenek o zaplacení. Po návratu do ČR se obraťte na svou zdravotní pojišťovnu a požádejte o refundaci nákladů. Refundaci si můžete vybrat podle tarifů země, kde byla péče poskytnuta nebo podle českých

tarifů. Počítejte s tím, že náklady na spoluúčast nepodléhají refundaci.

Jak se tedy vyhnout nákladům na spoluúčast v zahraničí?

Jednoduše uzavřením cestovního pojištění (pojištění léčebných výloh v zahraničí). Potom se nebudete muset obávat, že vám nemilá příhoda zbytečně znepříjemní život.

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ ČESKÉ PODNIKATELSKÉ POJIŠTOVNY (ČPP)

Cestovní pojištění od našeho partnera ČPP je velmi efektivním řešením, které při minimálních nákladech přináší velmi kvalitní pojistnou ochranu. Cestovní pojištění vás chrání při cestách i během pobytu v zahraničí před rizikem spojeným s náhlým onemocněním či úrazem vyžadujícím poskytnutí nutné a neodkladné péče, včetně případné repatriace. A ještě něco navíc: ze širokého spektra pojištění si můžete vybrat jen ta rizika, která považujete za nebezpečná. A pokud vás přece jen nepříjemná situace zastihne, je velkou výhodou asistenční služba v českém jazyce.

Náš tip

ČPPZP doporučuje

Pokud cestujete po státech EU nebo mimo ni, mělo by cestovní pojištění být pro vás samozřejmostí.

Denní sazby cestovního pojištění pro pojištěnce ČPPZP

krátkodobé pojištění 0–90 dní	balíček Komplet		balíček Standard turistická cesta	léčebné výlohy	
	turistická cesta	pracovní cesta		turistická cesta	pracovní cesta
Evropa					
0–17	14	30	11	8	26
18–69	25	44	17	12	26
70+	63	113	42	41	71
Slovensko					
0–17	12	27	8	6	18
18–69	23	41	14	11	22
70+	58	101	35	30	59
Svět bez USA					
0–17	22	45	20	16	36
18–69	39	66	33	23	36
70+	94	158	71	61	99
Svět s USA					
0–17	32	79	29	27	72
18–69	52	89	48	39	72
70+	130	247	108	102	198

Podrobnosti najdete na www.epojistovna.cz

Zdravotní pojištění a ukončení studia



Pokud jste studentem/ studentkou střední nebo vysoké školy a nevíte, že v případě ukončení nebo přerušení studia neplatí za vás pojistné stát, potom následující řádky jsou určeny právě vám...

Ukončil/la jste střední školu?

Za ukončení střední školy je považován den, kdy složíte maturitní zkoušku (zpravidla v květnu/červnu). Pojistné za vás platí stát do 30. 6. daného roku. Po dobu navazujících školních prázdnin (nejdéle do 31. 8.) je za vás stát plátcem pojistného pouze tehdy, pokud nebudete vykonávat po celý měsíc (resp. po oba celé prázdninové měsíce) výdělečnou činnost, nebudete pobírat podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci.

Když nastoupíte po maturitě do zaměstnání, je zaměstnavatel za vás povinen splnit oznamovací povinnost týkající se zaměstnání, a to do 8 dní od nástupu do zaměstnání. Není však jeho povinností oznámit ukončení studia.

Když nenastoupíte do zaměstnání ani po 31. 8. či nezačnete samostatně výdělečnou činnost, nebo případně nespádáte do jiné kategorie tzv. státního pojištěnce, potom od 1. 9. máte povinnost odvádět pojistné jako osoba bez zdanitelných příjmů. V roce 2013 činí měsíční výše takového pojistného 1 080 Kč.

Ukončil/la jste střední školu a pokračujete ve studiu na vysoké škole?

Pokud po úspěšném absolvování studia na SŠ (vykonáním závěrečné či maturitní zkoušky zpravidla v květnu nebo v červnu) budete bez přerušení po prázdninách pokračovat ve studiu na VŠ, je plátcem pojistného po dobu školních prázdnin stát bez ohledu na skutečnost, zda budete během školních prázdnin vykonávat výdělečnou činnost nebo ne.

Ukončil/la jste vysokou školu? Máte před státnicemi?

Víte, že studentem přestáváte být v den složení státní závěrečné zkoušky nebo její poslední části, ne v den promoce? Stát za vás tedy bude platit pojistné v kalendářním měsíci, v němž bylo ukončeno řádné studium na vysoké škole. V následujícím kalendářním měsíci uhradí za vás stát pojistné jen tehdy, pokud nebudete po celý tento měsíc vykonávat výdělečnou činnost, nebudete pobírat podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci.

Víte, kdy musíte platit zdravotní pojištění sám/sama?

Když jste úspěšně ukončil/la vysokou školu s titulem, potom vám ze zákona vyplývá povinnost platit pojistné. Změnu musíte nahlásit zdravotní pojišťovně do 8 dní. Platí to však jen tehdy, když

nejste zaměstnaný/á, nejste osoba samostatně výdělečně činná nebo za vás neplatí pojistné stát z jiného důvodu.

Pokud je vám více než 26 let a stále studujete, stát přestává být dovršením tohoto věku plátcem pojistného (bez ohledu na to, že studium stále pokračuje). Pokud jste tedy dosáhl/la věku 26 let a jste stále student/ka vysoké školy a nejste zaměstnaný/á, nevykonáváte samostatně výdělečnou činnost, příp. nespádáte z jiného důvodu mezi tzv. státní pojištěnce, jste povinen/a hradit pojistné jako osoba bez zdanitelných příjmů.

Přerušil/la jste studium?

Pokud jste přerušil/la studium, v čase přerušení neplatí za vás pojistné stát.

Pokud jste přerušil/la studium a nastoupil/a do zaměstnání, tak jste povinen/a oznámit změnu plátce pojistného (přerušování studia) zdravotní pojišťovně do 8 dní. Potřebujete k tomu doklad o přerušení studia, který vám vystaví vysoká škola.

Pokud jste přerušil/la studium na vysoké škole z jiných důvodů než pracovních, je potřebné, abyste přinesl/la do zdravotní pojišťovny do 8 dnů doklad o přerušení studia, protože po dobu přerušení neplatí pojistné za vás stát. Současně je nutné oznámit nového plátce pojistného na období přerušení studia.

Víte, co dělat, když změníte příjmení?

Když se vdáte (přijmete jméno manžela), tak vám ze zákona vyplývá povinnost do 30 dnů oznámit tuto změnu zdravotní pojišťovně. Potřebné doklady: Doklad o změně příjmení (občanský průkaz, oddací list).

Víte, jak předat doklady do pojišťovny?

Jednoduše stačí, když potřebné doklady naskenujete a zašlete na posta@cpzp.cz nebo předáte osobně na pobočce zdravotní pojišťovny či zašlete poštou na adresu pobočky, nejbližší k místu vašeho bydliště.

Náš tip

Nenašli jste odpověď na svou otázku? Nevíte si rady? Napište nám na posta@cpzp.cz nebo volejte Infocentrum 810 800 000.

S námi a ČPZP to dáš!

Přidejte se k nám Darujte krev

Zdravý člověk má tisíce přání, nemocný pouze jediné. Uzdravit se. Pomoci splnit ho může kdokoli z nás. Stačí darovat krev. Rádia KISS společně s Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnou zvou od března všechny zdravé lidi od 18 do 65 let na charitativní akce „S námi a ČPZP to dáš.“ Zopakujte si společně s naší pojišťovnou předloňskou i loňskou úspěšnou akci odběrů krve. Stačí reagovat na výzvy

v regionálních rádiích KISS. Vašich pár minut pro odběr krve může pro někoho znamenat celý život.

Náš tip

Kompletní nabídku příspěvků pro dárce krve, plazmy a kostní dřeně najdete na www.cpzp.cz



Děkujeme všem, kteří s námi darovali krev. Rádi bychom vyzvali i vás ostatní, kteří jste ještě tuto cennou tekutinu nikdy nedarovali. „Staňte se dárce krve kdykoliv během roku. Nikdy totiž nevíte, kdy ji sami budete potřebovat.“

Náš tip

ČPZP odměňuje své klienty – dárce krve nebo krevní plazmy po každém odběru vitamíny. V roce 2013 navýšila finanční příspěvky pro začínající dárce. Pojištěnci, kteří v letošním roce obdrží ocenění Českého červeného kříže nebo dosáhnou požadovaného počtu odběrů, mohou získat příspěvek až 4 500 Kč např. na laserové operace očí, stomatologickou péči, léčebné kúry nebo na pohybové aktivity - viz str. 9.



VIZITKA

Zlata Holušová
zakladatelka a ředitelka
mezinárodního festivalu
Colours of Ostrava

Narodila se v Praze,
od dětství žije v Ostravě.
Vystudovala český jazyk
a dějepis na univerzitě
v Brně. Po škole učila
na gymnáziu, pracovala
v Českém rozhlasu Ostrava,
spoluvlastnila hudební klub
Boomerang na Stodolní ulici.
Od roku 1985 se pohybuje
na půdě festivalů, za které
získala řadu ocenění.

Colours of Ostrava

ČPZP je i v letošním roce partnerem festivalu Colours of Ostrava. V Dolní oblasti Vítkovice můžete 18. až 21. 7. na hudebním pódiu vidět takové hvězdy jako jsou například The XX, Sigur Rós, Damien Rice či Jamie Cullum, ale i řadu jiných talentovaných tanečníků a hudebníků. Nebude chybět bohatý zábavný program pro dospělé i děti, ani hlídání dětí, o které se postará zkušený personál na Dětské scéně. O festivalu a nejenom o něm jsme si povídali s jeho ředitelkou Zlatou Holušovou.

Tip pro rodiče

Hlídání dětí zdarma
po předložení průkazu
pojištěnce ČPZP.

Colours of Ostrava se blíží, dokáže Vás po 12 letech zkušeností s pořádáním festivalu něco překvapit nebo vytočit?

Já už jsem připravena za tu dobu skoro na vše. Naposledy mne ale velmi zaskočilo zrušení koncertu Björk a stále mne mrzí některé reakce lidí na Facebooku.

V době, kdy jste začínala pořádat hudební produkce, Vám pomáhal manžel i dcera. Jak je to dnes?

Stále je to stejné, rodina je plně zapojena a je mým prvním a největším kritikem. Festival je můj život. Je to úžasná práce, dobrodružství i adrenalin v každém směru.

Prozradíte, kolik lidí se na jeho přípravě podílí?

Ač se to bude zdát neuvěřitelné, téměř 2 000.

To je velké množství lidí. Co tedy letos návštěvníky čeká? Na co se mohou těšit?

Na skvělý program, novou krytou Drive scénu a nové stanové městečko.

Jak hodnotíte spolupráci se slavnými hudebníky, kteří jsou velkým lákadlem festivalu? Někteří mívají hvězdné manýry, ale odehrají jen rutinu a diváci pak odchází zklamáni. Loni jste určitě zaznamenala kriti-

ku na poněkud vlažné vystoupení Alanis Morissett.

Na festivalu je více než 60 zahraničních kapel, pokud se někdo soustředí jen na jedno jméno, může být zklamaný. Na Colours se nejezdí za hvězdami, ale za novými zážitky. A letos bude co objevovat, protože přijdou velké osobnosti, jako například Faith No More, Mike Petton s kapelou Tomahawk nebo skupina The Knife ze Švédska. Mnozí se jistě těší na trháky letošní světové sezóny Woodkid, Asafa Avidana, Duba FX a Devondru Banhart nebo na hvězdy The XX, Sigur Rós a Damiena Rice. Festival uzavře Jamie Cullum, který se na festival vrací po čtyřech letech.

Pořádání festivalu se neobejde bez spolupráce s partnery, mezi které patří i ČPZP. V roce 2010 byla dokonce hlavním partnerem této ostravské megaakce. Jak hodnotíte naši spolupráci?

Velmi si jí vážíme. Zejména spolupráce na Dětské scéně je přínosem pro děti i jejich rodiče. Společně se nám daří zkvalitňovat program i služby. A ty nejsou ledajaké. Například „kojící stan“ pro maminky s dětmi má obrovský úspěch. Nemenší úspěch u rodičů slaví i služba hlídání dětí, která je navíc pro pojištěnce ČPZP úplně zdarma. Stačí se jen prokázat průkazkou.



Tour de Kids

Když do pedálů šlapou kluci a holky

Cyklistickou událostí loňského roku byla bez jakýchkoli diskuzí zpráva o tom, že Lens Armstrong přišel o všechna svá slavná vítězství a řada jeho kolegů více či méně otevřeně přiznala, že stovky kilometrů náročných etap jim pomáhaly zvládnout nedovolené podpůrné prostředky.



A tak se lze jen těžko bránit otázce, zda vůbec existuje nějaká TOUR, nad kterou se nevznáší temný mrak dopingů. Naštěstí existuje. Dokonce nad její čistotou nemusí bdít tým odborníků a žádný z jejích účastníků není podrobován krevním testům

pátrajícím po zbytcích zakázaných látek. Její trasa nevede přes horské průsmyky, součástí pelotonu nejsou kameramani na motorkách ani dlouhý konvoj doprovodných a servisních vozidel. Do pedálů šlapou kluci a holky, které nezajímají podmínky profesionální smlouvy, ale známky v žákovské knížce.

Projekt TOUR DE KIDS odstartoval v roce 2011 a aktuálně je v plném proudu jeho třetí ročník. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna je i letos jedním z jeho hlavních partnerů. Proč? Protože se nám líbí dva základní cíle, které si tato celostátní akce vytyčila. Tím prvním je podpora zdravého sportování dětí a mládeže, protože podle posledních průzkumů, jsou české děti deváté nejobéznější děti na světě. Tím druhým cílem je naučit děti správným návy-

kům bezpečné jízdy na kole, jak má být kolo vybaveno a proč je nutné nosit bezpečnostní přilbu či znát základní dopravní značky.



Bavte se s námi



V letošním roce se postaví na start děti narozené v roce 2002 a mladší. Ještě než vyjde na trať, dostanou dárky

v podobě startovního: tričko s logem TOUR DE KIDS, cereální snack, knížku či časopis, pamětní list a jako správní závodníci i jednorázové úrazové pojištění. Na vítěze čeká žlutý závodní dres jako na opravdické „tour“, i dárky a medaile.

Tour de Kids jsou nejen závody, ale i zábava. Na děti čeká skákací hrad, mobilní hřiště, herní stan (do kterého se často zatoulá i ne jeden tatínek) se stolky plnými kostiček LEGA i veselý Klaun Čiko.

Chybět nebude ani módní přehlídka dětského cyklistického oblečení. A tak se malí závodníci během chvilky mohou proměnit

v modelku či modela. Ti se totiž vybírají právě z dětí, které přijdou na akci.

Přijde i Komisař Vrťapka, pejsek, který s dětmi řeší delikátní detektivní případy. A když je vše vyřešeno, vítězové mají medaile na krku a přehlídkové molo osíří, je tu diskotéka a slosování startovních čísel. A tak si na závěr dne můžete domů odnést třeba dětské odrážedlo nebo cyklistickou přilbu.

Tour de Kids

se v letošním roce spojil s Nadačním fondem Krtek, aby společně pomohl onkologicky nemocným dětem. Zastavte se u jejich stánku a přispějte na boj s touto zákeřnou nemocí.

Nikdo z nás neví, kdy on sám bude pomoc potřebovat.



TOUR DE KIDS 2013

27.4. Brno

1.5. Slaný

11.5. Pardubice

18.5. Ostrava

1.6. Plzeň

8.6. Mladá Boleslav

15.6. Luhačovice

16.6. Trutnov

23.6. Tábor

29.6. Olomouc

30.6. Vsetín

13.7. Lipno nad Vltavou
chata Lanovka

10.8. Teplice
Sportovní hala

24.8. Liberec
areál Vesec

25.8. Žďár nad Sázavou
ovál vedle Zimního stadionu

1.9. Chomutov
náměstí 1. máje

7.9. Praha
Václavské náměstí

www.tourdekids.cz

Náš tip

Klienti ČPZP mají startovné (po předložení kartičky pojištěnce) zdarma.

VYHRAJTE

Křížovka o ceny

10 vybraných luštitelů, kteří zašlou správnou tajenku, získá dárkový balíček produktů firmy Hamé každý v hodnotě 1 000 Kč (www.hame.cz). Vyluštěnou tajenku pošlete do 18. 8. 2013 na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz

POMŮCKY Alor, Ems, Kim, Oz	indo- néské souos- troví	část roku	sloven- sky jestli		slov. mužské jméno	součást spojky	italsky hodina	SPZ Karviné		horní části rostlin	domácky Adolf	součást většího autoser- visu	ruská řeka	herec	jihoev- ropan	fran- couzský komik
pobídka				sala- mandr					porušit pevnost							
medika- ment				švýcar- ská řeka český sbormistr					člen husit. seky zn. nákl. automob.							
staročes- ky otec			vojenská prodejna ZAČÁTEK TAJENKY					útok římsky 605					šachový výraz KONEC TAJENKY			
jihomo- ravské město							číslovka sloven. plošná míra				americký režisér italský souhlas			římsky 51 opat- rovník		
	průhled- ná hmota	blanokří- dlý hmyz český spisovatel								zastara- le švagr					chemické vlákno	popěvek
nástroj žnečky				červ sloven- sky jinde						lékařsky prudký záchvat						
Krokova dcera					anglic- ky dub						alžírské město					
značka sýra												úder kon- stantní veličina				
ves											projí- madlo					
	český slovníkář	náš buditel čes. malíř a grafik									ženské jméno					
ten i onen				tropické ovoce	citoslov- ce chlá- cholení						klid zbraní předložka				značka cigaret	chem. značka hliníku
český básník						chemický prvek	banánové vlákno	chem. zn. teluru	polsky kolik	jméno am. herečky Basingerové				Alšovy iniciály žid. muž. jméno		
udržova- ti sport. výkonnost										MPZ Egypta tropické šílenství			malajská let. spol. římsky 1004			
zájmeno osobní			slov. žen. jméno filipínská sopka								bůžek lásky belgické město					zkratka bývalého arabské- ho státu
	SPZ Rokycan	velký lahvovník ozn. našich letadel						řeka v Německu kód Turecka				kosatec staroří- mský peníz				
zemní olej					druh obrazu				přítok Opavy							
zkosení závitu					projev přízně				planá núbijská bavlna				bývalý ruský panovník			

Výherci z minulého zpravodaje

Michaela Hamplová, Šternberk, Jaroslava Šrámková, Klatovy, Ludmila Kyseláková, Němčice nad Hanou, Romana Putíková, Jihlava, Simona Stodolová, Šternberk, Václav Rojčík, Píseň, Jiří Petráš, Ostrava-Poruba, Anna Číhalová, Nový Jičín, Lenka Šlegrová, Kladno, RNDr. Miroslav Pavlovský, Praha

Najděte si svou pobočku

Seznam k 1. 7. 2013

DIVIZE ZÁPAD

Regionální pobočka

Česká Lípa

Chomutov
Teplice
Děčín
Ústí nad Labem
Liberec

Regionální pobočka

Plzeň

Karlovy Vary
Sokolov
Klatovy
Cheb
Kralovice
Nýrsko
Rokycany

Regionální pobočka

Kladno

Praha
Nymburk
Kutná Hora
Beroun
Čáslav
Čelákovice
Hořovice
Kralupy n. Vltavou
Lysá nad Labem
Nové Strašecí
Rakovník
Slaný

Regionální pobočka

Pardubice

Hradec Králové
Trutnov
Náchod
Ústí nad Orlicí
Vysoké Mýto
Chrudim

Regionální pobočka

České Budějovice

Písek
Prachatice
Strakonice
Tábor

DIVIZE STŘED

Regionální pobočka

Jihlava

Třebíč
Žďár nad Sázavou
Ledeč nad Sázavou
Havlíčkův Brod
Světlá nad Sázavou
Chotěboř

Regionální pobočka

Brno

Hodonín
Veselí nad Moravou
Hustopeče
Břeclav
Mikulov
Kyjov
Moravský Krumlov
Znojmo
Ivančice
Slavkov u Brna
Židlochovice

Regionální pobočka

Olomouc

Šumperk
Zábřeh na Moravě
Uničov
Mohelnice
Kamenná
Česká Ves
Litovel
Šternberk

Regionální pobočka

Prostějov

Přerov
Kojetín
Konice
Němčice nad Hanou
Vyškov

DIVIZE VÝCHOD

Regionální pobočka

Opava

Hlučín
Kravaře
Krnov
Bruntál
Rýmařov

Regionální pobočka

Ostrava-Vítkovice

Ostrava-Hrabůvka
Ostrava-Zábřeh (IKEA)
Ostrava-Kunčice
Ostrava-Poruba
Ostrava-Moravská Ostrava
Bohumín
Orlová
Havířov
Karviná

Regionální pobočka

Třinec

Frýdek-Místek
Nový Jičín
Český Těšín
Kopřivnice
Frýdlant nad Ostravicí
Frenštát pod Radhoštěm

Regionální pobočka

Zlín

Otrokovice
Uherské Hradiště
Uherský Brod
Holešov
Slavičín
Luhačovice
Vsetín
Valašské Meziříčí
Kroměříž

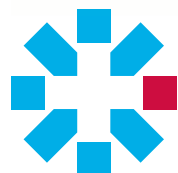


Vaše zdraví v bezpečí

Kód pojišťovny: 205

Infocentrum: 810 800 000

www.cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

Letecky z Prahy, Brna, Ostravy a Pardubic



kovotour plus
cestovní kancelář



Černá Hora - ZLATNA OBALA od 4 990 Kč



Černá Hora - KORALI ALL. INCL. CLUB od 7 490 Kč



Černá Hora - OLYMPIC od 5 990 Kč



Bulharsko - AMFORA od 8 990 Kč



Korfu - PANTHEON HALL od 9 990 Kč



Kréta - PHAEDRA BEACH od 9 990 Kč



Turecko - ADORA BEACH od 9 990 Kč

Vaše dovolená v klubovém hotelu!

PROGRAM KLUBOVÉHO HOTELU KOVOTOUR PLUS

- bohaté animační programy pro děti i dospělé
- sportovní a relaxační program
- miniklub pro děti Plusíčko v češtině každý den (hlídání dětí, program pro děti, karneval, diskotéky)
- zumba, aerobic, aqua aerobic v moři nebo bazénu
- zábavné hry, kreativní činnosti a kulturní programy
- večerní animační programy a představení
- karaoke, pěvecké vystoupení
- stardance (taneční večery)
- promítání filmů pro děti i dospělé
- sportovní a relaxační masáže
- zvýhodněné ceny výletů
- slevy ve vybraných restauracích a obchodech



www.kovotour.cz

volajte 14 001
volání za cenu místního hovoru

POBOČKY Kovotour Plus s.r.o.:

PRAHA - Vodičkova 34 • **BRNO** - Jakubské náměstí 7, Ve Vaňkovce 1 • **OSTRAVA** - Nádražní 22, OC Futurum Ostrava
- Novinářská 6a, Forum Nová Karolina - Jantarová 3344/4 • **OLOMOUČ** - Ztracená 5 • **FRYDEK-MÍSTEK** - Radniční 10

+ u našich 1 900 provizních prodejců

* bližší informace na www.kovotour.cz

K ZÁJEZDU 10 000 Kč*