



T · · Mobile ·
prostě **blíž**

Mobilní přístup
k e-mailům

Perlička BlackBerry

Řešení pro váš
vozový park

Professional

čtvrtletník pro firemní klientelu společnosti T-Mobile Czech Republic

číslo 1
duben 2007



Soutěž
pro
čtenáře

Vážení a milí čtenáři,

ráda bych vás upozornila na novinku, s níž se, počínaje tímto číslem, v magazínu setkáte. Navýšili jsme počet stran, tak abychom kromě tradičních materiálů zaměřených na mobilní komunikace mohli dát prostor také nepracovním tématům. Věříme, že v lifestyleových článcích najdete zajímavé podněty, jak strávit chvíli volného času, ať už vleže s knížkou, sportovní aktivitou nebo třeba výletem po krajích českých. Další zmínka patří soutěži, kterou pro vás, čtenáře našeho časopisu, vyhlašujeme na straně 16. Vězte, že na dva vítěze čeká mobilní telefon. Pokud se vám Professional dostal do ruky náhodou a přáli byste si jej od nás zasílat pravidelně, popřípadě víte o někom, koho by zajímal, napište nám na info@eprofessional.cz.

Přeji příjemné čtení a mějte se hezky.

Martina Školníková

Obsah

4	Mobilní přístup k e-mailům	13	Portál Pomáháme podnikat zná vítěze
7	Vytvořte si vlastní síť	14	Všestranný a mobilní CarNet
7	Navigační balíček pro MDA compact III	15	V roce 2006 volili zákazníci T-Mobile
8	BlackBerry Pearl – ostružina stokrát jinak	16	Business & Information Forum 2007
10	Od operátora očekáváme něco navíc	16	Vyhrajte mobilní telefon
11	Se stavebními stroji si rozumíme	17	Windows Vista pro mobilní business
12	Kamery v dopravě využívají GPRS/EDGE router ER75i	18	Technika pomáhá lékařům
13	Mobilní aplikace roku	19	Čtení na Velikonoce

Mobilní přístup

Dnes je pro většinu z nás používání e-mailu nedílnou součástí pracovní i osobní komunikace. V tomto článku se vám pokusíme nastínit, jaké jsou možnosti mobilní práce s e-maily, ať už jste drobný živnostník nebo třeba manažer velké korporace.

Postupem doby se z e-mailových serverů vyvinuly aplikace, které jsou životně důležité pro správný chod většiny společností. Zvykli jsme si na to, že naše poštovní schránky obsahují nejen e-mailové zprávy, ale také kontakty, kalendáře, poznámky a mnohá další data. Často tedy nahrazujeme původní pojem e-mailový server novým názvem – groupwarový server. Toto nové pojmenování naznačuje, že s takovou aplikací již nepracujeme sami, ale je přístupná větší skupině uživatelů. Data se mezi uživateli sdílí a díky tomu je možné plánovat a organizovat čas lidí i prostředků. Maximální efektivitu a flexibilitu práce s e-maily nám ale přináší až možnost mobilního používání e-mailových a groupwarových aplikací.

Pro svět, který nás obklopuje, můžeme použít přívlastek pestrobarevný. I technologie, které se skrývají pod pojmy e-mail a mobilní e-mail, jsou různorodé. Výběr optimálního řešení závisí na celé řadě aspektů, jako jsou třeba požadavky na okamžitou synchronizaci, stávající e-mailová serverová platforma, portfolio mobilních telefonů, zabezpečení komunikace apod. My se pokusíme přehlednou formou shrnout možnosti mobilního e-mailu od nejjednodušších až po nejsložitější řešení.

SMS a MMS

Základní metodou, jak poslat z mobilního telefonu e-mail, je použít k tomu textovou nebo multimediální zprávu.

Odesílání a příjem e-mailů ve formě **SMS zpráv** umožňuje každý telefon fungující v síti T-Mobile, a máte-li kartu SIM Toolkit, můžete odesílat e-maily přímo pomocí menu v telefonu. Omezujícím faktorem je to, že lze přijímat i odesílat pouze zprávy o délce 160 znaků a práce s přílohami není možná. Příjem e-mailů se dá zajistit například pomocí SMS notifikace z vaší e-mailové schránky.

Napsat a odeslat SMS e-mail lze třemi způsoby:

- Z menu T-Mobile v mobilním telefonu (položka Komunikace/E-mail).
- U telefonů Nokia v menu Textové zprávy/SMS e-mail (jako číslo e-mail serveru zadejte 4616). Tuto funkci nabízejí i další značky telefonů, například Sony Ericsson.
- Napsáním SMS ve tvaru „#e-mailova@adresa text e-mailu“ a odesláním na číslo 4616.

Příjemce obdrží SMS e-mail do své e-mailové schránky stejně jako každý jiný e-mail. V případě, že odesílatel SMS e-mailu je registrován v t-zones a má přidělenou e-mailovou adresu alias@t-email.cz, bude tato e-mailová adresa uvedena v e-mailu jako odesílatel. V případě, že odesílatel SMS e-mailu není registrován v t-zones, bude jako odesílatel e-mailu uvedeno číslo mobilního telefonu.

Pokud vlastníte telefon s podporou MMS a máte aktivní odpovídající služby, můžete v rámci odesílané **MMS zprávy** místo telefonního čísla uvést e-mailovou adresu a vaše multimediální zpráva bude odeslána jako e-mail. V tomto případě nejste omezeni délkou textu a můžete v rámci e-mailu rozesílat fotografie pořízené MMS telefonem či zvukové nahrávky.

Poštovní klient v telefonu

Tento způsob práce s e-maily lze považovat za nejjednodušší. Potřebujete k němu jen mobilní telefon s vestavěným e-mailovým klientem a poštovní schránku na e-mailovém serveru s podporou protokolu POP3/IMAP4, které jsou pro práci s e-maily nejvíce rozšířené.

Použití tohoto přístupu je velmi snadné, e-maily přijímáte i odesíláte podobně jednoduše jako SMS nebo MMS zprávy. Máte možnost pracovat s e-mailovými zprávami i bez trvalého připojení k internetu (v režimu off-line) a mít nastaveno automatické pravidelné stahování nových zpráv ze schránky např. v hodinových intervalech.

Tato metoda práce s e-maily má však i svá omezení. Tím největším jsou samotné mobilní přístroje. Ačkoli v jiné situaci vyžadujeme mobilní přístroj co nejmenší a nejlhčí, v tomto případě bychom zase potřebovali mobil s co největším displejem a co největším rozsahem funkcí.

Reálně dostupné manažerské telefony s poštovními klienty mají navíc omezenou možnost práce s přílohami e-mailů nebo s podnikovými adresářovými službami.

Máte-li u svého základního tarifu aktivováno tarifní zvýhodnění Surf&Mail+ nebo vyšší, můžete používat tento způsob práce s e-maily bez jakýchkoli omezení a dalšího zpoplatnění.



k e-mailům

web'n'walk prohlížeč

Pokud máte svoji e-mailovou schránku na některém z tzv. freemailových serverů (např. seznam.cz, centrum.cz), pak pro vás může být velmi zajímavou variantou mobilního přístupu k e-mailu použití web'n'walk prohlížeče v mobilním telefonu.

Většina freemailových serverů poskytuje k bezplatným e-mailovým schránkám přístup pouze přes běžné webové stránky. A právě web'n'walk prohlížeč je ta nejjednodušší metoda, jak si běžné webové stránky prohlížet v obyčejném mobilním telefonu.

Stránky pak budou zobrazovány přímo na vašem displeji v částečně upravené podobě, takže i přes jeho malou velikost se v nich pohodlně zorientujete a lze je používat opravdu skoro stejně jako v prohlížeči na počítači. Prohlížeč si můžete stáhnout (podobně jako Java hru) do běžně prodávaných telefonů – **více na www.t-mobile.cz/webnwalk** (Internet v mobilu).

Máte-li u svého základního tarifu aktivováno tarifní zvýhodnění Surf+ nebo vyšší, můžete používat tento způsob práce s e-maily bez jakýchkoli omezení a dalšího zpoplatnění.

Akce!

Zvýhodnění Surf+ a Surf&Mail+ si můžete vyzkoušet po dobu jednoho měsíce bez paušálu, pokud si je aktivujete do 30. 6. 2007. (Nabídka není určena zákazníkům s rámcovou smlouvou.)



Microsoft Direct Push

Používáte-li podnikovou e-mailovou platformu Microsoft Exchange, pak lze rychle a spolehlivě přistupovat k firemnímu e-mailu ve známém prostředí operačního systému Windows. Kdykoliv jste mimo kancelář a nemáte právě přístup ke svému počítači, můžete vyřizovat e-maily ve svém mobilním telefonu v aplikaci Outlook Mobile. Služba je dostupná na mobilních zařízeních typu Smartphone/Pocket PC na platformě operačního systému Windows Mobile, které T-Mobile nabízí pod značkou MDA.

Kromě e-mailové komunikace můžete pracovat i s přílohami ve formátu Microsoft Word Mobile, Excel Mobile a PowerPoint Mobile, plánovat schůzky, hledat v adresáři a surfovat po internetu pomocí aplikace Internet Explorer Mobile.

Hlavními výhodami této metody práce s e-maily jsou zejména známé prostředí Windows Mobile, synchronizace e-mailu i ostatních informací pomocí softwaru ActiveSync a okamžité zpracování e-mailů (technologie „direct push“).

Fungování této služby je postaveno na technologiích společnosti Microsoft, a proto její provoz podmiňuje instalace Microsoft Exchange Serveru 2003 SP2 a novějších verzí. Na straně mobilních zařízení je nutností operační systém Windows Mobile 5.0.

Máte-li u svého základního tarifu aktivováno tarifní zvýhodnění Internet+, můžete používat tento způsob práce s e-maily bez jakýchkoli omezení a dalšího zpoplatnění.

Stále si nejste jisti, které řešení pro vás bude ideální a nejlépe vyhoví vašim potřebám? V T-Mobile máme oddělení nehlasových služeb a služeb s přidanou hodnotou, které disponuje zkušenými specialisty v oblasti mobilních e-mailových řešení. Ti vám pomohou vybrat nejlepší řešení, zajistí možnost testování i odbornou technickou pomoc.

BlackBerry

Dalším řešením pro přístup k firemním groupwarovým aplikacím včetně e-mailů je služba BlackBerry. Jedná se o nejrozšířenější mobilní řešení pro spolehlivý a bezpečný přístup k e-mailům a dalším aplikacím.

Řešení BlackBerry se skládá z chytrého telefonu a chytrého softwaru, který zajišťuje komunikaci mezi mobilním zařízením a firemním intranetem. Řešení pomáhá výrazně zefektivnit firemní komunikaci díky okamžitému příjmu a odeslání e-mailů, umožňuje přístup ke stále aktuálnímu kalendáři (organizování, přijímání, odmítání schůzek), úkolům či adresáři. Synchronizační software udržuje vaše e-maily a další údaje neustále aktuální jak ve vašem zařízení, tak na firemním serveru. T-Mobile nabízí toto řešení pro firemní zákazníky s e-mailovými servery MS Exchange, Lotus Domino nebo Novell GroupWise.

Mezi neocenitelné přednosti BlackBerry patří:

- okamžitá reakce na e-maily odkudkoliv;
- přístup a ovládání stále aktuálního adresáře, poznámek, úkolů;
- maximální bezpečnost komunikace;
- možnost otevírání příloh v různých standardních formátech (Word, Excel, PowerPoint...);
- snadná integrace řešení do firemního IT systému.

Tyto přednosti a také množství jiných, neméně užitečných vlastností dělají z BlackBerry nejrozšířenější mobilní e-mailové řešení v USA a zemích EU.

Máte-li u svého základního tarifu aktivovanou službu BlackBerry a tarifní zvýhodnění Internet+, můžete používat tento způsob práce s e-maily bez jakýchkoli omezení a dalšího zpoplatnění.

Více informací na www.t-mobile.cz/blackberry.



Hostované řešení – Exchange/BlackBerry

Pokročilé metody mobilní práce s e-maily a groupwarovými informacemi většinou vyžadují vlastnictví a provoz určitého e-mailového (groupwarového) softwaru. Ne každý zákazník má takovou infrastrukturu k dispozici, ale přesto by chtěl mít na dosah ty nejlepší vlastnosti mobilních e-mailových řešení. V takovém případě je správným východiskem tzv. hosting dané infrastruktury.

Hosting (hostované řešení) je takový model nasazení softwaru, kdy jej vlastní a provozuje specializovaná firma a využívání jeho funkcí poskytuje svým zákazníkům jako placenou garantovanou službu. Ta je dostupná i našim zákazníkům, a to ve dvou funkčních úrovních: jako hostovaný MS Exchange a hostované BlackBerry. Služba minimalizuje pořizovací náklady a maximalizuje efekt komunikace s vašimi spolupracovníky a zákazníky.

Hostovaný MS Exchange 2003:

- minimální vstupní náklady, platíte pouze za službu, kterou skutečně využijete;
- funkčnost bez potřeby instalace softwaru a hardwaru;
- nemusíte školit a platit personál na provoz a údržbu;
- synchronizovaná data na PC, notebooku, MDA, BlackBerry handheldu;
- maximální bezpečnost díky šifrování, antiviru a spamovému filtru;
- e-mailová adresa z vlastní domény.

Hostovaný BlackBerry Enterprise Server:

- plnohodnotné řešení BlackBerry bez nutnosti vlastního BlackBerry Enterprise Serveru;
- okamžitý příjem e-mailových zpráv a groupwarových informací;
- on-line přístup ke všem kontaktům;
- on-line přístup do kalendářů;
- práce s přílohami ve formátu Word, Excel, PowerPoint, PDF, s obrázky;
- zabezpečená komunikace.

Pomocí hostovaného řešení může službu MS Direct Push nebo BlackBerry využívat každý tarifní zákazník se SIM kartou T-Mobile.

Více informací najdete na www.t-mobile.cz/email nebo se obraťte na sys@t-mobile.cz.

Milan Kačmář,
projektový manažer systémových řešení T-Mobile

Vytvořte si vlastní síť

Nejen milovníkům technických „vychytávek“ je určena nová nabídka T-Mobile. Jde o praktický a především pro malé firmy či domácnosti vhodný způsob, jak propojit více počítačů, a vytvořit si tak vlastní síť.

Jak na to?

Stačí si pořídit bezdrátový router Asus WL-500gP. Ten lze jednoduše přes USB používat se stolním modemem pro Internet 4G. Výhoda tohoto řešení je více než zřejmá – díky routeru můžete ve firmě nebo doma připojit všechny počítače přes síť Wi-Fi, případně je propojit přes ethernetové zásuvky. Tím funkce routeru samozřejmě nekončí: Zařízení umožňuje například sdílení USB tiskáren, síťového disku či připojení webové kamery dostupné z internetu.

Bezdrátový router Asus má software upravený tak, aby podporoval modem Internet 4G a zároveň umožnil co nejjednodušší zprovoznění domácí sítě i méně zkušeným uživatelům. V případě potíží s nastavením můžete využít přiložený poukaz na pomoc servisní firmy Autocont.



Technické parametry routeru:

- bezdrátová síť Wi-Fi 802.11 b/g,
- až pět ethernetových zásuvek (RJ45),
- 2x USB 2.0 port,
- vestavěný firewall,
- podpora WPA a WEP.

Cena routeru
Asus činí 3599 Kč
včetně DPH.

Navigační balíček pro MDA compact III

V minulém vydání Professionalu jsme vám představili další přírůstek do rodiny „chytrých“ telefonů, MDA compact III. Ten si kromě jiných věcí poradí také se systémem GPS – jeho součástí je totiž navigační software TomTom. K tomu, abyste se nejen doma, ale i v jiných koutech Evropy neztratili, si nyní můžete pořídit zbrusu nový navigační balíček.

V navigačním balíčku najdete:

- paměťovou kartu Micro SD 512 MB,
- cigaretovou nabíječku,
- držák do auta,
- mapy České republiky, Slovenska, Německa, Rakouska, Švýcarska, Polska, Maďarska, Moskvy a Petrohradu.

Prodejní cena navigačního balíčku činí 3999 Kč včetně DPH.

MDA compact III lze doporučit každému, kdo hledá přístroj zajišťující to, co nazýváme mobilní kancelář. Při práci s ním můžete využívat řadu kancelářských aplikací nebo se připojit k internetu. Samozřejmě je i možnost vzdáleně synchronizovat e-mail, kontakty, kalendář a úkoly se svým stolním počítačem. Díky 2Mpix fotoaparátu pořídíte kvalitní snímky a nejen k odpočinku si na něm pustíte oblíbené hudební skladby nebo rádio.



BlackBerry Pearl

– ostružina stokrát jinak

Kancelářský nástroj a mobilní telefon

Až donedávna se o přístrojích z podnikové sféry hovořilo jako o zařízeních, která mají plnit funkci jakési osobní sekretářky na dálku. To se BlackBerry Pearl nyní pokouší změnit.

BlackBerry® Pearl™ (známý i pod označením 8100) je nejnovějším přírůstkem do rodiny zařízení nabízených společností Research In Motion (RIM). Firemní klientela, které jsou primárně tyto přístroje nabízeny, se může těšit na velmi zajímavou novinku, spojující technologii BlackBerry s moderními multimediálními funkcemi. Mluvíme zde o přístroji, jenž svoji koncepcí vybočuje z řady do této doby představených modelů.



Co nového přináší BlackBerry Pearl:

- Dosud nejmenší přístroj řady BlackBerry.
- Integrovaný fotoaparát.
- Ovládací kuličku na přední straně panelu.
- Kompaktní rozměry a vzhled.

Technické parametry:

Rozměry (v x š x h): 106 x 50 x 14 mm
 Hmotnost: 89 g
 Podporované frekvence: 850/900/1800/1900 MHz
 Typ a kapacita akumulátoru: Li-Ion, 900 mAh
 Displej: TFT 240 x 260 bodů, 65 tisíc barev
 Max. pohotovostní doba: 360 hod.
 Max. doba hovoru: 210 min.
 Digitální fotoaparát: 1 Mpix

Funkce:

- Push e-mail s on-line synchronizací.
- EDGE.
- WAP, Java, MMS.
- Bluetooth, USB.
- Audiopřehrávač.
- Vlastní internetový prohlížeč.

Ceník řešení BlackBerry

	Cena bez DPH	Cena včetně DPH
Měsíční paušál	449,00 Kč	534,31 Kč
Volné jednotky přes APN BlackBerry	10 MB	
Cena licencí		

Cena BES (BlackBerry Enterprise Server) a dodatečných licencí se odvíjí od počtu uživatelů a použité platformy e-mailového serveru

Ovládejte kuličkou

Na první pohled telefon zaujme konzervativním vzhledem. Rozměry 106 x 50 x 14 mm a váha necelých 90 g činí přístroj v této kategorii velmi zajímavým. Pearl je přístroj klasické konstrukce, který plně zapadá mezi obdobná zařízení. Ačkoli je vybaven redukovanou QWERTY klávesnicí, musela společnost RIM vyvinout systém rychlého psaní SureType, aby byla klávesnice plnohodnotně využita. Každá klávesa tak nabízí dvě až tři funkce.



**Black-Berry
100x
jinak**



**BlackBerry Pearl pořídíte
v základní ceně za 9299 Kč,
nejnižší dotovaná cena činí
2499 Kč včetně DPH.**

Další novinkou je ovládací kulička na předním panelu, tzv. trackball, nahrazující dosud používané scrollovací kolečko na boku přístroje. Trackball zajišťuje veškerý pohyb po obrazovce: Jeho stisknutím se provede výběr nebo potvrzení zobrazené nabídky. Mimo klávesnici najdete po boku přístroje tlačítka, která obstarávají další funkce pro rychlý výběr.

Co ukáže displej

Obrazovka „perličky“ nabízí rozlišení 240 x 260 obrazových bodů, při zobrazení 65 tisíc barev. Na hlavním displeji najdete nejdůležitější informace: Indikátor stavu baterie, který při dobíjení signalizuje i tento stav, aktuální den a měsíc, čas, název mobilní sítě, do které je přístroj přihlášen, dále stav aktuálního pokrytí sítě (Pearl jako jedno z mála zařízení informuje o přítomnosti vysokorychlostního datového pokrytí technologií EDGE) a aktuální profil telefonu. Ve spodní řádce displeje je aktuální zobrazení pro rychlé spuštění vybraných aplikací. Ty lze podle potřeby měnit a posouvat. Kontextovým tlačítkem vedle klávesy pro příjem hovoru vyvolá hlavní menu telefonu. To je maticové a každá ikona nabízí jeho otevření nebo úpravu nabídky.

Multimediální hrátky

Největší změnou oproti starším přístrojům BlackBerry je podpora multimediálních funkcí. Pearl nabízí integrovaný megapixelový fotoaparát s bleskem a digitálním zoomem.

Další novinku představuje podpora přehrávání hudebních souborů a videosouborů. Přehrávat hudbu lze i na pozadí, takže při práci může uživatel poslouchat své oblíbené melodie. Skladby ve formátu MIDI a MP3 lze využít i jako vyzváněcí tóny. Aby mohl být Pearl plně využíván pro správu fotek, videí a hudebních souborů, je vybaven slotem pro paměťové karty typu microSD. Vnitřní velikost paměti činí dostatečných 64 MB.

Do práce

BlackBerry Pearl nabízí i práci s kancelářskými aplikacemi. Zobrazí obsah dokumentů aplikací Word, Excel, PowerPoint a Acrobat, jedná-li se o přílohu e-mailové zprávy. Společnost RIM se stala průkopníkem na poli push e-mailu. Pro fungování služby je potřebný přístup k BlackBerry Enterprise Serveru, který zabezpečuje spojení mezi mobilním zařízením a firemním e-mailovým serverem (MS Exchange, Lotus Domino či Novell GroupWise). Pomocí BlackBerry lze kromě e-mailových zpráv automaticky synchronizovat kalendář, úkoly a kontakty v reálném čase. Nechybí ani podpora SMS a MMS zpráv. Pro tvorbu MMS zpráv nabízí zařízení jednoduchého průvodce.

Se stolním počítačem komunikuje Pearl prostřednictvím aplikace BlackBerry Desktop Manager. Ta obsahuje i možnost přenášení multimediálního obsahu prostřednictvím Media Manageru.

S BlackBerry Pearl se uživatel dovolá v pásmu GSM 850/900/1800/1900. Pro komunikaci s okolím nabízí možnost bezdrátového připojení Bluetooth 2.0 s podporou stereo zvuku. Pro brouzdání po internetu lze využít vlastní internetový prohlížeč. Mezi „kulinářské speciality“ v portfoliu tohoto zařízení patří aplikace umožňující pomocí hesla ochránit důležité osobní údaje.

Proč volit „perličku“?

Zařízení BlackBerry Pearl je novinkou mezi produkty společnosti RIM, která se ovšem ve všem vymyká dříve představeným modelům. Ať už se jedná o integrovaný fotoaparát, kompaktní rozměry, klávesnici SureType, vyhledávání v kontaktech postupným zadáváním znaků, hlasové vytáčení a – samozřejmě – nepostradatelný push e-mail.

Jiří Procházka, yop.cz

Od operátora očekáváme něco navíc

Mezi významné firemní klienty se v uplynulém období zařadila společnost Brown-Forman Czech&Slovak Republics. Na naše dotazy odpovídal její generální ředitel Radek Šimek.

Proč jste si za „svého“ operátora vybrali právě T-Mobile?

K T-Mobile jsme přešli od jeho hlavního konkurenta teprve nedávno, začátkem března. Od poskytovatele hlasových a datových služeb očekáváme nejen profesionální a individuální přístup, optimální tarify vzhledem ke specifickým potřebám našich zaměstnanců, ale i něco navíc, což je v našem případě spolupráce a využití synergií v oblasti marketingu. Z dosavadní zkušenosti se spoluprací s T-Mobile si dovoluji tvrdit, že přechod k vám byla zásadní změna k lepšímu, navíc přístup zástupců T-Mobile je nesrovnatelný s předchozím poskytovatelem.

Jaké služby mobilní komunikace jsou pro vás již nyní nezbytné, popřípadě o nich uvažujete do budoucna?

Využíváme široké portfolio služeb od hlasových přes datové – k dispozici máme karty 4G combi – až po BlackBerry, a to v tuzemsku i zahraničí. Testujeme také možnost využití přístrojů MDA pro práci našich obchodních zástupců.

Zmínil jste spolupráci, která přesahuje standardní vztah operátora k zákazníkovi. V čem vidíte její přínos?

Od počátku klademe důraz na to, aby právě kreativní spolupráce nad rámec vztahu operátor verzus zákazník dodala co nejvyšší přidanou hodnotu oběma firmám. Identifikovali jsme řadu oblastí, ve kterých může být nezanedbatelným kladem synergický efekt našich produktů a služeb. Je jenom na nás, jak tyto možnosti dokážeme efektivně zužitkovat.



Radek Šimek,
generální ředitel firmy Brown-Forman Czech&Slovak Republics

Narodil se v roce 1965 ve Zlíně. Po absolvování Stavební fakulty VUT v Brně nastoupil do nově vznikající pobočky Procter&Gamble. Od roku 1997 řídil aktivity firmy Brown-Forman pro Česko a Slovensko, v roce 2000 přešel do pozice ředitele pro střední a východní Evropu. Po převzetí firmy Finlandia Vodka Worldwide, vlastníka značky Finlandia, se ujal řízení české pobočky na podzim roku 2003. Je ženatý, má dvě dcery. Jeho koníčkem je sport a cestování s rodinou.

„Dnes je mobilní komunikace jednou ze základních a samozřejmých součástí našeho života. Já ale patřím mezi uživatele »velmi konzervativní« – jsem asi jeden z mála lidí, kteří téměř neposílají SMS ☺.“

Společnost Brown-Forman Czech&Slovak Republics

je největší firma v oblasti distribuce a budování prémiových značek lihovin na českém trhu. Je pobočkou společnosti Brown-Forman Corporation, přední světové firmy v oblasti výroby a distribuce značkového vína a alkoholu – mezi ty neznámější patří whiskey Jack Daniel's, vodka Finlandia, Southern Comfort, tequila Herradura, El Jimador, Pepe Lopez, kalifornské víno Fetzer. V České republice zastupuje navíc další slavné značky jako Grant's, Martini, Bacardi, Grey Goose, Glenfiddich, Hennessy, Moët&Chandon, Dom Pérignon a řadu dalších.



Se stavebními stroji si rozumíme

Víte, že stavební stroje čelí pokusům o odcizení téměř desetkrát častěji než osobní auta? Jejich standardní zabezpečení od výrobců však za zámky a imobilizéry moderních osobních vozidel poněkud zaostává.

Snad každý má ve svém okolí známého nebo příbuzného, kterému před rokem či ještě delší dobou odcizili auto. Zkuste se ale zeptat majitelů stavebních či lesních strojů a kompresorů. Asi každému z nich se vybaví případ, o kterém bude moci vyprávět a který nebude znát z doslechu, ale přímo z vlastní zkušenosti. Přitom se v případě těchto strojů jedná o techniku podstatně hodnotnější, používanou navíc jako základní výrobní prostředek, který má pracovat a vydělávat každý den.

GPRS komunikace pro větší bezpečnost

Společnost ALTEA Czech je odborníkem na zabezpečení vozidel, pro která má různě sofistikované bezpečnostní systémy. Během posledních šesti let se kromě střežení osobních vozů věnovala také problematice ochrany stavebních strojů. Dnes nabízí pod obchodním názvem EVO-CAT již třetí generaci zařízení s GPRS komunikací určených právě pro toto použití.

Celkové zabezpečení tvoří tři komponenty: dokonalá komunikační jednotka, přehledný internetový profil na adrese <http://evo.kdemamauto.cz> a podpora dispečinku ALTEA s nonstop provozem. Vedle běžných provozních údajů odesílá zařízení výstražné signály při nestandardních situacích, jakými jsou například odpojení napájení, změna polohy při vypnutém klíčku či provoz v nedovolenou dobu.

Nenáročný na obsluhu

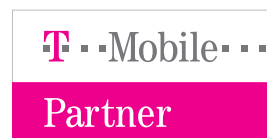
U zabezpečení je nejdůležitější, aby se nestalo zbraní otočenou proti uživateli. Musí mít naprosto minimální nároky na obsluhu ze strany uživatele, nesmí se stát zdrojem nadměrného počtu planých poplachů a také by nemělo v průměru zatěžovat elektroinstalaci vozidla. Zařízení je proto vybaveno léty ověřenou technologií, která má mimo jiné spotřebu proudu tak nízkou, že nevybijí baterii ani po dobu zimní odstávky. Přitom zařízení stále pracuje a indikuje svou polohu.

O poloze jednoho stroje či celé flotily se oprávněný uživatel může kdykoliv přesvědčit na výše uvedených internetových stránkách. Hovoříme o zařízení, které je určeno pro zabezpečení, proto je poloha stroje na mapě vždy aktuální. Stránka zobrazuje motohodiny, takže uživatel má přehled, kde a kolik hodin stroj odpracoval. Právě takový produkt používá největší zákazník společnosti ALTEA Czech s více než 150 stavebními stroji.

Bdící dispečink

Dispečink ALTEA se zpravidla dostává ke slovu v případě nesrovnalostí. Upozorní majitele na podezřelé chování či polohu stroje nebo ohlásí práci v nedovolené době. V případě potvrzeného podezření záleží další kroky na policii, která může díky přesným informacím o poloze stroje konat opravdu efektivně.

Zabezpečovací zařízení nabízí v rámci Partnerského programu T-Mobile akcíová společnost ALTEA Czech, která je dceřinou společností ALTEA Europe. Rok 2006 byl pro ni a její zákazníky nejspěšnějším, neboť před odcizením uhájili všechna svěřená vozidla. Ze všech ostrých poplachů se téměř polovina týkala právě stavebních strojů. Více na www.altea.cz.



Bagrováním k relaxaci

Následující tip nesouvisí s článkem na této straně jen zdánlivě. Má s ním společného jmenovatele, a sice bagr. Totiž: Nejenom ve světě, ale i u nás existují zážitkové agentury, které jednotlivcům i firmám zprostředkovávají neuvěřitelné prožitky, přičemž třeba takový pobyt v solné jeskyni budete možná považovat za nepříliš vtipný, na krmení tygra se necítíte a let balonem jste třeba již absolvovali. V tom případě si zkuste na hodinku zabagrovat. Předtím vás čeká krátká instruktáž a poté nefalšovaná bagristická sváča. Uznejte sami, není tohle po dni stráveném v obleku pěkná porce adrenalinu? Navštivte např. www.allegria.cz.



Kamery v dopravě využívají GPRS/EDGE router ER75i

Aktuální informace z provozu jsou při dnešní hustotě dopravy nezbytné. Při výjezdech hasičů, záchranky nebo policie mohou přesné a objektivní údaje poskytované kamerou dokonce zachraňovat životy. Ale ani pro běžného řidiče není od věci vědět, jaké nástrahy na něj na silnici číhají a kterým místům se raději vyhnout. Proč ztrácet čas v koloně a zvyšovat riziko dopravní nehody, když je možné včas zvolit jinou a bezpečnější trasu?

Obraz on-line

Na konstrukcích semaforů, mostů nebo dálničních návěstí se v čím dál větší míře objevují kamery, jejichž úkolem je informovat o hustotě dopravy, stavu vozovky, meteorologické situaci či překážkách provozu v daném místě. K přenosu obrazu – běžně se využívá rychlostí jeden snímek za třicet vteřin – je výhodné využít datového přenosu v síti mobilního operátora. Proto jsou již dnes desítky dopravních kamer různých kamerových systémů připojené k internetu nebo intranetu GPRS/EDGE routerem ER75i společnosti Conel.

Proč je právě tento způsob přenosu dat pro dopravní aplikace výhodný? Především je nutné si uvědomit, že dopravní kamery jsou umístěné většinou tam, kde není dostupné pevné připojení k síti. Aby se obraz před objektivem dostal se zpožděním několika desítek vteřin na internet nebo do dohledového centra, je nutné použít bezdrátovou technologii. Se stále rostoucí rychlostí datových služeb a s přihlédnutím k ceně je právě přenos prostřednictvím GPRS/EDGE bezesporu atraktivní. Signál navíc kryje prakticky celé území Česka, a tak lze kamerové aplikace využít nejen

v centrech velkých měst, ale i na opuštěné okrese. Podle zkušeností firmy Conel je spolehlivost datového přenosu GPRS nebo rychlejší varianty EDGE (rychlost přenosu až 236 kb/s) vysoká a stále stoupá, což potvrzuje jejich rostoucí obliba mezi uživateli.

Na síti snadno a rychle

Do routeru ER75i je nejprve nutné vložit SIM kartu s aktivovanou datovou službou GPRS/EDGE. Po připojení kamery přes ethernetové rozhraní k routeru už zbývá jen nastavit požadované parametry pro komunikaci s internetovým serverem či dohledovým střediskem v podnikové síti. Od této chvíle je kamera on-line, připravená k použití. Důležitý na celém postupu je fakt, že celou aktivační proceduru zvládne uživatel kamery sám.

Parametry lze poté kdykoliv měnit; kamera se například může stát součástí rozsáhlejší sítě s odlišnými nároky. Ani v tomto případě není zapotřebí zásahu specialisty. Konfigurace ER75i je totiž navržena v co možná „nejlidištější“ podobě, kdy je pro změnu nastavení možné použít běžné webové prohlížeče jako MS Explorer, Mozilla Firefox atd.

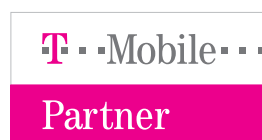
V akci

Podívejme se nyní na typickou aplikaci. Kamera umístěná nad vozovkou je připojena přes ethernetové rozhraní k routeru ER75i. Ten v pravidelných intervalech odesílá jednotlivé obrázky z kamery na cílovou adresu či adresy

v internetu nebo intranetu. K přenosu používá technologii EDGE (resp. GPRS). Úroveň signálu a spojení se zařízeními, na které obraz odesílá, testuje router nepřetržitě. Kromě toho sleduje i celou řadu dalších parametrů, což výrazně přispívá ke spolehlivosti, stabilitě a snadnému managementu celého systému.

Netřeba dodávat, že kamerový systém musí poskytovat údaje pravidelně a nepřerušovaně podle požadavků provozovatele – obvykle 24 hodin denně. Dojde-li tedy například k výpadku spojení, je zapotřebí rychle jednat. ER75i se v první fázi pokusí obnovit spojení a restartovat komunikaci sám. Zároveň uvědomí vybrané osoby o vzniklé situaci pomocí SMS. Pokud se spojení nedaří obnovit, uživatel pomocí webového prohlížeče zkontroluje nastalou situaci díky systémovému logu, kde je k dispozici podrobné hlášení od jednotlivých aplikací uvnitř routeru. Odhalení příčiny je tak záležitostí nanejvýš několika minut, a pokud její odstranění vyžaduje zásah odborníka, technická podpora společnosti Conel je připravena problém vyřešit v krátké době.

V rámci Partnerského programu T-Mobile službu nabízí firma Conel s.r.o.



Mobilní aplikace roku

Vítězem pátého ročníku soutěže Creative Mobile Awards o nejlepší mobilní aplikaci roku se stala společnost AutoLocator s aplikací „Záchrana života a zdraví při dopravní nehodě“. Druhé místo obsadila aplikace Mobile Map24 od Noel & Webb a třetí WORDTIGER firmy Softmatch.

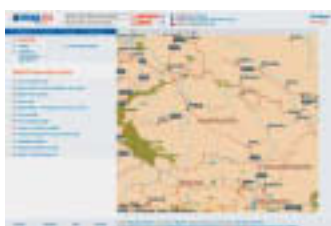
Záchrana života a zdraví při dopravní nehodě

dokáže pomoci v kritické situaci – v případě těžší havárie vyšle automaticky nouzový signál s přesnou polohou vozidla na pult centrální ochrany. Operátor pak okamžitě kontaktuje záchranáře a policii a navede je nejrychlejší cestou přímo k havarovanému vozu. Zařízení je navíc vybaveno i manuálním spojením – stačí stisknout tlačítko na palubní desce, a naváže se tak hlasové spojení zevnitř vozu. Operátor slyší vše, co se ve voze děje, a může přivolat nutnou pomoc přesně na místo nehody. Záchranáři mohou ještě před příjezdem sanitky instruovat posádku při poskytování první pomoci. www.autolocator.cz



Mobile Map24

je bezplatný plánovač tras určený pro mobilní telefony a kapesní PC. Mapy detailně znázorňují silnice a jejich propojení a kromě toho nabízejí přes dvě stovky doplňujících informací. Řidiči se tak mohou například dozvědět, kde je omezená sjízdnost vozovky, slepá ulice, zákaz otáčení, fyzické překážky na silnici a další. www.map24.cz



WORDTIGER

představuje digitální multimediální, interaktivní a on-line nástroj pro výuku jazyků. Je navržen pro mobilní telefony a internet. Důraz klade na výuku slovní zásoby, ale zahrnuje také příkladové věty, idiomy a výslovnost. Výuka je doplněna a vylepšena obrázky, videem a grafickými prvky. www.wordtiger.cz



Ceny vítězům byly předány v rámci únorového setkání Wireless Wednesday, které pořádá sdružení TUESDAY Business Network a jehož partnerem je i T-Mobile.

Portál Pomáháme podnikat zná vítěze

Na první příčce se umístila společnost LAVASTA, která vyhrála partnerské řešení CarNet na jeden rok zdarma. Druhé místo získala společnost AQUATRAVEL, jež si odnesla dvě 4G Combi karty pro Internet 4G i s datovými tarify na jeden rok zdarma. Třetí pozici obsadila Ekologická farma Kršňův dvůr, která získává T-Mobile MDA a datový tarif na jeden rok zdarma.

Úspory a zjednodušení v chodu firmy Kláně, které probíhalo od podzimu loňského roku, se mohla zúčastnit libovolná firma působící v ČR, jež měla za úkol odpovědět na otázku: „Které telekomunikační řešení by mé

firmě pomohlo nejvíce a proč?“ Ze zaslanych odpovědí pak odborná porota, složená ze zástupců T-Mobile a SGS, zvolila tři neoriginálnější, které ocenila. Soutěž byla součástí unikátního projektu na portálu www.pomahamepodnikat.cz určeného pro podporu malého a středního podnikání.

„Malé a střední podniky si uvědomují nezbytnost nasazení moderních řešení a technologií, a to včetně těch mobilních,“ říká Pavel Dolejš, ředitel prodeje nehlasových služeb a služeb s přidanou hodnotou společnosti T-Mobile. „Tyto firmy se však nemohou a ani nechtějí probírat stovkami nabídek, nejrůznějších technologií a zkratk. To, co potřebují, je pokrytí aktuálních potřeb ve formě komplexního řešení, které by dokázalo firmě rychle přinést úspory a zefektivnit vnitřní firemní procesy,“ dodává.

Nechte si poradit

Portál Pomáháme podnikat netradiční formou prezentuje praktický přínos jednotlivých firemních řešení v oblasti malých a středních firem. Každá společnost má možnost si zde najít svůj obor podnikání a podívat se, jak by mohl vypadat její pracovní den, kdyby byla nasazena vhodná mobilní a partnerská řešení T-Mobile. Firmy mají zároveň také možnost nechat si řešení v podstatě „na klíč“ doporučit elektronickým interaktivním průvodcem.



Všestranný a mobilní CarNet

Podle ohlasů více než tisícovky zákazníků dokáže CarNet snížit náklady na provoz firemního vozového parku až o třicet procent. Díky portálovému řešení vám systém kdykoliv a kdekoliv poskytne přesné informace nejen o aktuální poloze vašich vozidel, ale zcela intuitivně zpracováváte také knihu jízd a vyhodnotíte všechny potřebné ukazatele. Nyní přichází CarNet s řadou dalších vylepšení.

K tomu, abyste měli firemní automobily pod operativní kontrolou, nepotřebujete sedět u počítače, na němž je nainstalovaný software systému CarNet. Stačí vám jen připojení k internetu; do portálu CarNet vstoupíte pouhým zadáním jména a hesla a během několika sekund víte vše, co potřebujete.

Kde mám auto?

Portálové řešení nabízí také širokou základnu mapových podkladů. Do úrovně jednotlivých ulic se vám zobrazí celkem 21 evropských zemí. Jde o Andorru, Belgii, Dánsko, Finsko, Francii, Irsko, Itálii, Lucembursko, Maďarsko, Německo, Nizozemsko, Norsko, Polsko, Portugalsko, Rakousko, San Marino, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Velkou Británii a pochopitelně i Českou republiku.

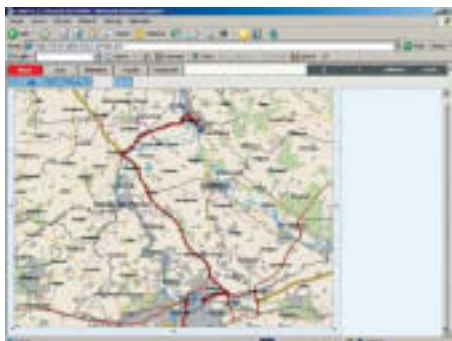
Časté uživatele tohoto produktu jistě potěší, že nyní mají k dispozici neomezený počet dotazů na aktuální polohu vozidla. Ruší se tak dřívější technické omezení na dvacet pět dotazů denně, čímž se výrazně zkvalitňuje možnost dohledu nad vozovým parkem.

ID	Model	Barva	Poloha	Stav
101	Mercedes-Benz	černá	Brno	ok
102	Volkswagen	šedá	Olomouc	ok
103	Skoda	modrá	Plzeň	ok
104	Ford	černá	Brno	ok
105	Volvo	šedá	Brno	ok



Software SPZ 2007 rozšiřuje možnosti CarNetu

Přestože CarNet poskytuje uživateli dostatečný komfort a zážitek aplikace, které umožňuje nejen automatické generování knihy jízd, ale také další nastavovací operace související se správou vozového parku, nezůstává izolovaným produktem. Svědčí o tom například i skutečnost, že společnost Milk Computers začlenila do svého produktu SPZ 2007 modul pro automatické načítání a zpracování dat právě ze systému CarNet. Kombinace CarNetu



a SPZ 2007 vám tak přinese ucelený nástroj určený k evidenci a zpracování údajů souvisejících s provozem vozidel, který najde využití nejen při evidenci jízd, ale například také při účtování cestovních náhrad tuzemských i zahraničních, plánování provozu a rezervací vozidel, evidenci nákladů podle zakázek, zpracování silniční daně, evidenci leasingu, pojistného a dalších. Díky množství statistických údajů, výpočtů a přehledů máte neustále k dispozici údaje pro optimalizaci

využití jednotlivých vozidel a pro plánování jejich provozu. Program SPZ 2007 plně pokrývá potřeby firmy jak ve vztahu k finančním úřadům, tak z hlediska nezbytného kompletního přehledu o vozovém parku.

Ještě větší pohodlí především pro ty, kteří často cestují do zahraničí, přináší další vylepšení. Do systému CarNet byla zapracována funkcionality evidence cestovních náhrad v zahraničí. Systém tak umí plně automaticky registrovat přejezd státních hranic a následně zpracovat informace o výši cestovních náhrad v konkrétní zemi. Tím se značně zjednodušuje administrativa spojená s vykazováním firemních nákladů na pobyt zaměstnance v zahraničí v rámci služební cesty.

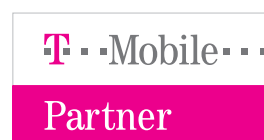
Palivo v nádrži pod kontrolou

Doslova převratnou novinkou systému CarNet je elektronické zařízení DFL, které slouží k záznamu stavu paliva v nádrži vozidla, a představuje tak stop pro naftové piráty. Zkušenosti z nasazení tohoto zařízení u dopravních firem totiž potvrzují, že se díky DFL daří velmi účinně odhalovat i sebemenší krádeže nafty, čímž v konečném důsledku dochází ke snížení vykazované spotřeby až o přibližně 10 procent. Návrh investice do tohoto zařízení se tak pohybuje kolem dvou měsíců v návaznosti na počet ujetých kilometrů.

A jak DFL funguje? Stav pohonných hmot určuje prostřednictvím přídavného mechanického plováku v nádrži. Digitální hodnoty z plováku jsou pak zpracovávány statistickými metodami a ukládány do paměti jednotky GPS. Tímto zpracováním a kalibrací zařízení přímo ve vozidle je dosaženo vysoké přesnosti měření, jehož prostřednictvím je možné sledovat aktuální změny stavu paliva v nádrži, tankování či odčerpání paliva. Na rozdíl od kontroly spotřeby paliva pomocí průtokoměru lze identifikovat čas, množství a místo tankování či případné krádeže paliva.

V rámci Partnerského programu T-Mobile službu nabízí SGS, a.s.

Více na www sledovaniaut.cz.





V roce 2006 volili zákazníci T-Mobile

Rok 2006 patřil na tuzemském mobilním trhu k těm nejzajímavějším.

Do České republiky přišli další globální hráči, odstartovala přenositelnost čísla a Evropská komise začala vyvíjet velký regulační tlak na operátory. T-Mobile se s těmito změnami vyrovnal se ctí: Přinesl řadu nových služeb, s přenositelností se vypořádal s pozitivní bilancí a k desátým narozeninám si nadělil pětimilionového zákazníka a titul největšího českého operátora.

Stabilní růst počtu zákazníků

Počet zákazníků se ve srovnání s rokem 2005 zvýšil o 9 % na konečných 5,049 milionu. T-Mobile nadále posiloval v segmentu tarifních klientů, jichž je 1,809 milionu, což představuje téměř 36 % zákaznické báze. Řady společností využívajících služeb T-Mobile se v roce 2006 rozšířily například o Apoštolskou církev, firmy ATLANTIK finanční trhy, a.s., C. S. CARGO, a.s., Český rozhlas, ETA, a.s., FIAT ČR, spol. s r. o, Gumárny Zubří, a.s., Haas Fertigbau, spol. s r. o., Iveco Czech Republic, a.s., Kongresové centrum Praha, a.s., Lasselsberger, a.s., Plzeňský Prazdroj, a. s., RWE Energy Customer Services CZ, a.s., či Správu Pražského hradu.

Bodovali jsme i v oblasti přenositelnosti čísla, která odstartovala loni v lednu. Zákazníků, kteří se rozhodli přenést své číslo do sítě T-Mobile, bylo téměř o pět tisíc více než těch, kteří přešli k jinému operátorovi. Ti, kteří od T-Mobile odešli, patřili převážně k uživatelům předplacených karet, zatímco příchozí ve velké většině zvolili smluvní vztah. Více než polovinu čísel přenesených do sítě T-Mobile představovali firemní klienti.

Finanční výsledky

V roce 2006 T-Mobile dosáhl velmi dobrých finančních výsledků: Celkové tržby přesáhly 29,5 miliardy, čistý zisk se přiblížil částce 5,4 miliardy a důležitý ukazatel EBITDA (zisk před odečtením úroků, daní, odpisů a amortizace) ve srovnání s rokem 2005 vzrostl o 4,2 % na celkových 12,7 miliardy. Dosažené hodnoty odrážejí jak nárůst zákaznické základny, tak intenzivnější využívání mobilních služeb i maximální úsilí operátora o další zvyšování provozní efektivity.

Novinky ve službách

V roce 2006 T-Mobile pokračoval ve své strategii zaměřené na rozvoj nehlasových služeb a služeb s přidanou hodnotou, které začínají hrát stále významnější roli. Dále se zvyšovalo pokrytí rychlými daty – v současné době je technologie EDGE dostupná pro více než 80 % populace. UMTS služba Internet 4G, jež je hodnocena jako

nejrychlejší bezdrátové připojení k internetu, se rozšířila mimo Prahu a nyní je dostupná plným 50 % obyvatel ČR. Objem přenesených dat meziročně vzrostl o více než 60 %.

Nadále chceme poskytovat služby, které přinášejí něco nového a rozšiřují možnosti využití mobilního telefonu. Vedle osvědčených firemních aplikací například na hlídání majetku, osob či dálkový sběr dat se T-Mobile zaměřil na přípravu komerčního spuštění „Televize v kapse“. Na sklonku roku proběhl komerční test služby, jehož výsledky byly velmi dobré.

Stranou pozornosti nezůstalo ani „klasické“ volání, přičemž loni jsme se zaměřili především na oblast roamingu. Představeno a postupně rozšířeno bylo zvýhodnění Cestovatel, které v současnosti nabízí nejvýhodnější ceny v nejoblíbenějších destinacích. Velký úspěch zaznamenala také služba BAV SE, první tarif pro děti a mladé lidi ve věku od 6 do 26 let.

Vážíme si ocenění

Kromě výše uvedeného mohou o našich úspěších promluvit i ocenění, která nám loni udělila široká veřejnost i odborná obec. Za všechny jmenujme například ocenění Dobrá značka 2006, přední umístění v soutěži Nejžádanější zaměstnavatel, první příčku v klání WebTop100, hned několik cen v prestižní soutěži Zlatý středník nebo prvenství v oblasti péče o zákazníky.

Business & Information Forum 2007



T-Mobile je tradičním partnerem konference

Nová galerie Pražského hradu

István Lékó,
šéfredaktor týdeníku Euro

Dana Běrová a Mirek Topolánek

Akce Business & Information Forum se pomalu ale jistě stává stálicí mezi konferencemi o informačních a komunikačních technologiích (ICT). Letos 7. března se konala už potřetí, opět za hojné účasti a v krásných prostorách Nové galerie Pražského hradu.

Program se tentokrát zaměřil na nové modely investování do ICT, na obchodní přínosy a jejich měření. Klíčová otázka pro ročník 2007 zněla: „Záleží na ICT?“ Diskutovat přišlo na dvě stě účastníků, nejčastěji z řad dodavatelů technologií a IT odborníků. Nechyběli ale ani zástupci uživatelů a managementu velkých českých firem.

Odpoledne na konferenci zavítal předseda vlády ČR Mirek Topolánek a přednášel na téma Informační technologie a česká ekonomika. Z dalších vystupujících můžeme jmenovat například Danu Běrovou, bývalou ministryni informatiky, nebo Dalibora Veřmiřovského, který působí jako současný náměstek téhož úřadu. Akci pořádá vydavatelství EURONEWS a sdružení TUESDAY Business Network, T-Mobile je jedním z tradičních partnerů.

Vyhraďte mobilní telefon



Říkáte, že rádi soutěžíte, ale nikdy jste nic nevyhráli? Vyzvěte tedy na souboj pravděpodobnost a zkuste to znovu. Kdo ví, jak to s tím štěstím chodí.

Pokud správně odpovíte na naši soutěžní otázku, máte možnost stát se majitelem či majitelkou mobilního telefonu. Výhry jsou připraveny hned dvě: Sony Ericsson K800i a Sony Ericsson M600i.

Která z těchto firem dodává technologické jádro (platformy) pro terminály Sony Ericsson a některé další světové značky mobilních telefonů?

- a) Sony.
- b) Sony Ericsson.
- c) Ericsson.

Odpověď na soutěžní otázku zašlete do konce dubna pomocí SMS na číslo **736 300 012** ve tvaru **Prof, mezera, váš tip**, například Prof a.

Pravidla soutěže najdete na www.t-mobile.cz pod odkazem O společnosti/Časopisy pro zákazníky.

Windows Vista pro mobilní business

Platforma Windows je historicky nejlépe podporovaným systémem pro obchodní aplikace, včetně mobilních. Microsoft na počátku března začal nabízet českou verzi Windows Vista a sady kancelářských aplikací Microsoft Office 2007. Oba produkty přitom představují významný krok směrem k vyšší efektivitě, bezpečnosti a podpoře mobility, která je pro podniky stále důležitější konkurenční výhodou.

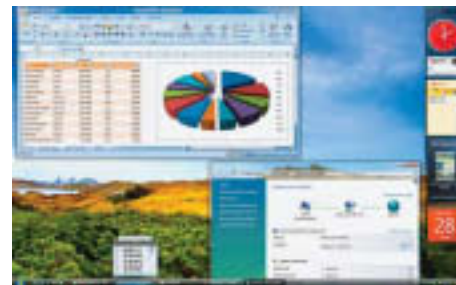


Nové produkty už na první pohled upoutají pozornost novým uživatelským rozhraním. Za elegantním vzhledem se však skrývá důraz na pohodlí uživatele. Práce s informacemi je snazší a rychlejší díky rychlému prohledávání obsahu dokumentů, orientace v adresářové struktuře je mnohem přehlednější a často používané funkce jsou v jednotlivých produktech Microsoft Office přímo před očima. Méně viditelné, ale o to přínosnější změny se týkají bezpečnosti, stability systému a podpory vzdáleného přístupu a využívání mobilních zařízení.

Důraz na bezpečnost je patrný od prvního okamžiku, uživatelé nemohou instalovat nové aplikace a každý riskantní krok je zastaven nebo uživatel obdrží výrazné varování. Tento režim ochrany je aktivní i v případě administrátorského

účtu, a brání tak samovolné instalaci škodlivého softwaru. Prohlížeč webových stránek Internet Explorer 7 je v případě Windows Vista plně oddělen od jádra operačního systému a uživatelé varuje před návštěvou podezřelých stránek, které mohou sloužit ke krádežím citlivých informací. Podnikovým uživatelům Microsoft nabízí technologii BitLocker pro šifrování obsahu celého disku. Při ztrátě nebo krádeži notebooku je ochrana prostřednictvím šifrování neocenitelná, Microsoft pak nabízí jeho naprosto průhlednou a pohodlnou implementaci. Vyšší stabilita systému přináší větší efektivitu práce každému uživateli. Windows Vista tak navazuje na úspěšné technologie ve Windows XP, které téměř eliminovaly problémy s nekorektně napsanými aplikacemi, jež byly schopny vyřadit z provozu celý operační systém. Windows Vista dokáže v případě chyby restartovat problematický program a opět jej obnovit. Spolu s automatizovaným zálohováním uživatelských souborů na širokou škálu datových úložišť nabízí i menším a středním firmám výrazně vyšší bezpečnost a dostupnost klíčových dat.

V oblasti mobility pokročil Microsoft ve dvou hlavních směrech – v podpoře snadné výměny dat a spolupráce s mobilními zařízeními a v samotném využívání přenosných počítačů, které díky značně vylepšené správě napájení vydrží v terénu pracovat déle bez nabíjení. Všechna nastavení jsou podrobná, ale i v základním stavu po instalaci se výdrž notebooku znatelně prodlouží. Microsoft usnadnil i používání notebooků pro prezentace, připojení projektoru je mnohem snazší a Windows Vista navíc podporuje speciální prezentační režim.



V něm se namísto osobního desktopu uživatele zobrazí neutrální pozadí a dojde k potlačení spořiče obrazovky, aby prezentaci omylem nepřerušil.

Největší zájem mobilních uživatelů vzbudí Centrum nastavení mobilních zařízení, které nahrazuje aplikaci ActiveSync pro synchronizaci dat mezi Outlookem a chytrými telefony a PDA. Nový systém vychází z Průzkumníka, a přestože je snazší jej ovládat, nabízí bohatší možnosti. Užitečné jsou také nástroje pro nastavení a sdílení sítí, které umožňují spravovat různé typy připojení, například při připojení do veřejné sítě Wi-Fi. Veškerá nastavení probíhají prostřednictvím průvodců, kteří zahrnují i bezpečnostní aspekty. A pro vyšší bezpečnost je součástí Windows Vista i podpora protokolu WPA2.

Výrazná vylepšení přinášejí také nástroje pro správu počítačů s Windows Vista. Ochrana uživatelských účtů brání instalaci nevhodného softwaru, Windows zabraňuje změně klíčových nastavení a nechybí ani nástroje pro vzdálenou správu Windows Remote Management. Microsoft urychlil i přípravu nových počítačů – všechny aktualizace lze aplikovat také na obrazy operačního systému, které správci kopírují na nové počítače, a nemusí pak ručně instalovat záplaty a vylepšení. Výsledkem je nejen efektivnější práce uživatelů či zaměstnanců, ale také snížení celkových provozních nákladů. A o to jde v podnikání především.

Tomáš Koška, manažer divize Windows Client, Microsoft Česká republika



Technika pomáhá lékařům

Lékaři neurologického oddělení Fakultní nemocnice Na Bulovce testovali bezdrátové technologie Fujitsu Siemens Computers.

Společnosti Fujitsu Siemens Computers a Intel spolu s neurologickým oddělením Fakultní nemocnice Na Bulovce koncem loňského roku úspěšně završily pilotní projekt, který byl jedním z prvních svého druhu v České republice. Hlavním cílem projektu bylo ověření přínosů využívání bezdrátových informačních technologií v reálném zdravotnickém provozu.

Na neurologické oddělení fakultní nemocnice Na Bulovce byly v rámci pilotního projektu zapůjčeny notebooky formátu tablet PC LIFEBOOK P1510 s technologií Intel Centrino, které dostali do péče čtyři lékaři a jedna staniční sestra. Pokrytí celého prostoru oddělení signálem vyřešilo pět přístupových bodů CISCO, přičemž veškerý přenos dat byl šifrován a chráněn heslem stejně jako přístup do nemocničního informačního systému. Prostřednictvím miniaturního tablet PC LIFEBOOK P1510 tak mohl zdravotnický personál z jakéhokoliv

místa oddělení přistupovat k datům pacientů, rentgenovým snímkům, výsledkům magnetické rezonance a počítačové tomografie, lékařským zprávám, laboratorním výsledkům a dalším údajům.

Pilotní ověřování projektu navíc lékařům a staniční sestře na neurologii přineslo i další benefit. Neurologické oddělení je v nemocnici Na Bulovce osmdesát metrů dlouhé – lékařské pokoje jsou na jednom konci, počítače s tiskárnami na druhém. Zatímco v minulosti museli zdravotníci kvůli každému vstupu do zdravotní dokumentace či tisku absolvovat tuto cestu několikrát za den, dnes odesílají vše potřebné bezdrátově. Vytisknuté dokumenty si následně vyzvednou najednou. Samozřejmě ideální by bylo obejít se v budoucnu zcela bez papírové dokumentace. O zcela bezpapírový provoz se ve světě již některé nemocnice pokoušejí, u nás tomu ovšem stále brání dosavadní legislativa, požadující vedení dokumentace a její archivaci v klasické psané podobě. Uvedený příklad ovšem představuje jen sekundární potíž. Větší problém například tvoří dosavadní způsob posílání obrazové dokumentace mezi zdravotnickými zařízeními, ať už kvůli popisu snímků, konzultaci s odborným pracovištěm nebo třeba z důvodu převozu pacienta do jiné



nemocnice. Toto vše probíhá často ekonomicky neefektivně a také ne vždy zcela bezpečně. Převozy snímků na filmech, CD či DVD sanitkou ani dnes ještě nejsou výjimkou, v lepším případě se tak děje prostřednictvím nezabezpečeného e-mailu či FTP. Pilotní projekt tak měl nejenom přezkoumat možnosti řešení potenciálních legislativních otázek spojených zejména se zákonem o elektronickém podpisu při plánovaném přechodu oddělení na zcela bezpapírový provoz, ale rozpoutat i novou diskusi o těchto otázkách.

Jak jsme již zmínili v úvodu, pilotní projekt byl úspěšně zakončen koncem minulého roku zpracováním závěrečné zprávy. S používáním nové technologie ve Fakultní nemocnici Na Bulovce nebyly během testování žádné vážnější technické problémy a zároveň se podařilo potvrdit to nejpodstatnější: ani samotný chod přenosných počítačů. Ani jejich bezdrátové připojení k nemocničnímu informačnímu systému nijak neruší chod citlivých přístrojů na oddělení. Je to dáno především tím, že LIFEBOOK P1510 je vybaven tzv. medical kitem, který brání vyzařování, a tím i případným nežádoucím interferencím se zdravotnickými přístroji. Je samozřejmě, že dodaná zařízení splňují normu EN60601-1-2 pro elektronická zařízení ve zdravotnictví.

Důkazem spokojenosti je i skutečnost, že Fakultní nemocnice Na Bulovce se po skončení pilotního projektu rozhodla zařízení včetně instalované infrastruktury odkoupit a dále provozovat. Uvažuje se i o rozšíření projektu na další oddělení.

V zahraničí jsou obdobné technologie již v širokém měřítku využívány. Příkladem může být např. klinika Asklepios v hamburské čtvrti Barmbek.

Marek Němec, PR manažer společnosti Fujitsu Siemens Computers

Na řešení projektu se podíleli partneři Fujitsu Siemens Computers, Cisco Systems, ICZ a Intel.



„Zařízení LIFEBOOK P1510 zvyšuje efektivitu práce – nemusíte stále odbíhat pro zjištění údajů do kanceláře, usnadňuje komunikaci s pacienty – i nepohyblivým pacientům lze snadno na lůžku vysvětlit případný lékařský zákrok. Podobně ulehčuje komunikaci s ostatním personálem – například tisknout zprávy a dokumenty lze z jakéhokoliv místa oddělení,“ uvedl primář neurologického oddělení MUDr. ing. Svojmíl Petránek, CSc. „Vybavení se nám velmi osvědčilo, a stalo se dokonce impulzem k úvahám o možnosti propojení našeho nemocničního systému se zdravotními informacemi pacienta, tzv. IZIP, pro další zvýšení efektivitu,“ dodává.

Čtení na 🐣 Velikonoce

Na výletě:

V hlavním městě piva

Fitness: **Do plavek!**

Kulturní novinky:

Výstava, film, kniha

Člověk a kariéra:

Syndrom vyhoření



STYL

Na výletě

zážitek z cestování



piva. Člověk se rázem ocitne v polovině 19. století, v době dřevěných kádí, ledových kvádrů a studených sklepení gigantických rozměrů. Nicméně na vlastní oči se přesvědčujeme, že současnou kapacitu výroby

Snad ani netřeba dodávat, že řeč je o metropoli západních Čech – Plzni. Věhlas plzeňského piva zasáhl celý svět. Ovšem bez toho, že by většina milovníků zlatavého moku cokoli věděla o výrobě a historii piva či

o Plzni samotné. Rada, jak to změnit, je nasnadě, neboť historická brána pivovaru je návštěvníkům z celého světa otevřená dokořán. A ti jí skutečně procházejí, vždyť jen v roce 2006 se jich sem vypravilo na 160 tisíc.

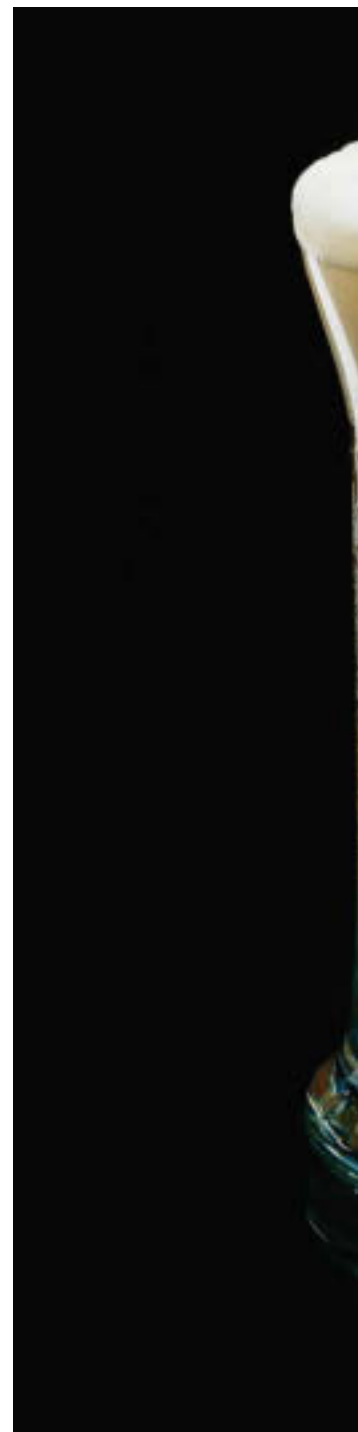
V hlavním městě piva

Babylon jazyků

Plzeň je hlavním městem piva, a co víc, pivu dala i jméno, třebaže v zahraničí málokdo ví, co slovíčko Pils vlastně znamená. Jak uvádějí průvodci, doprovázející prohlídky především v češtině, angličtině, němčině, francouzštině a ruštině, nechybí mezi zvědavci třeba i Eskymáci či turisté z Papuy-Nové Guiney,

Japonska a dalších asijských zemí, přestože například právě Japonci nejsou fyziologicky příliš stavěni na složení českého piva.

Návštěvnické centrum je nejen babylonem jazyků, ale hlavně možností, jak využít volný čas a zároveň načerpat i poučení. Na nádvoří pivovaru se pořádají nejrůznější festivaly, kulturní, společenské akce a netradiční prezentace. Vedle největší restaurace v České republice vůbec tu jsou po boku historických budov otevřené zahrádky, kde pamatují i na dětské hosty. Návštěvnická trasa ctí historii a seznamuje s tradiční výrobou nejznámějšího českého





piva značky Pilsner Urquell už musí zajišťovat hypermoderní technologie. Ta původní je přesto plně funkční a pivo nejvyšší kvality se v ní vyrábí dodnes. Vřak ho také návštěvníci mohou při prohlídce ochutnat.

Je to pivo, které se nefiltruje a nepodléhá pasterování tak jako produkty putující do lahví, plechovek či sudů. Košťuje se rovnou z obřích sudů a s piskovcovou klenbou sklepení nad hlavou.



Město ve městě i pod městem

Tak, jak se říká, že plzeňský pivovar je samostatným městem ve městě, jsou sklepy čímsi obdobným. Ovšem dvanáct metrů hluboko pod zemí. Začaly se hloubit v roce 1839, tedy ještě tři roky před vznikem pivovaru. Samozřejmě ručně. Jak se pivovar rozrůstal, přibývalo v průběhu sta let i sklepení. Celkem je ho devět kilometrů a tvoří doslova labyrint chodeb a místností, v nichž kdysi bývalo až šest tisíc sudů najednou. Teplota je stálá – 5 stupňů Celsia a chodit pod zem jen nalehko se nedoporučuje. Třetí sekce sklepů se jmenuje Sibiř, čtvrtá Afrika. Názvy evokují daleká místa a skutečně z tohoto důvodu si sklepy svá jména vysloužily. Sibiř ležela v době svého vzniku nejdále od vchodu, poté byla vyhloubena ještě vzdálenější Afrika. Všechny podzemní prostory byly při tisícileté povodni v roce 2003 zatopené. Voda si tehdy snadno pohrávala i s těžkými sudy, mnohé

z nich také vyplavila až na povrch. Zdejší pivovarské sudy, toť kapitola sama pro sebe. Bednářská dílna patřovala ke každému pivovaru a muži v předklonu tlukoucí na obruče sudů vytvářeli zdejší kolorit. V Plzni se starají o všechny sudy už 165 let, a navíc zdejší mistři vyrobili nový ležácký sud k dosavadním sto dvaceti funkčním. Muži skuteční, na rozdíl od těch na návštěvnické trase. Ti jsou totiž odlišní z vosku. V hlavním městě piva může každý absolvovat mnohem podrobnější výlet do teorie i praxe. Od nákupu surovin, přípravu vody z vlastních studní, vzdálených několik kilometrů za Plzni, přes trojitě rmutování a spodní kvašení až po let v čase do ještě dávnější pivní historie v nedalekém Pivovarském muzeu, v původním středověkém právovárečném domě. Tam na nás dýchnu dokonce dávné časy Mezopotámie 4000 let před Kristem. Už tenkrát ochutnávali pivo.



STYL

Fitness

sport a zdraví

I když na pláži, koupání a slunění je ještě dost a dost času, přesto je zvolání „Do plavek!“ oblíbeným sloganem nabádajícím ke cvičení. Právě plavky, resp. přirozené obavy z toho, jak v nich zakrátko počátkem léta budeme vypadat, fungují jako podstatný urychlovač vlastních předsevzetí a činů. Ano, i já se pustím do formování postavy! Kde, kdy a jak?

Zapomeňme na diety

Odpověď je nadmíru jednoduchá a prostá. Nabídka je totiž přepestrá. Odborníci na fitness, dnes jedno z nejprogresivnějších se rozvíjejících odvětví, připomínají, že bez cvičení nefungují ani „nejzaručenější“ diety a ostatní redukční metody. Připomínají rovněž nezbytnou pravidelnost, bez které byste se do plavek sotva vešli. Ale vy se nechcete „jen“ vejít, ale

také v nich vypadat. Dobře vypadat. Už dávno není problém najít fitness zařízení vyhovující individuálním požadavkům a vkusu, tedy studio, centrum, klub. Ty tam jsou našťestí doby pokoutně vytvořených a také „vybavených“ sklepních činkáren, jimiž nás počastoval počátek devadesátých let, a také divoká etapa podnikání s lidským tělem a jeho

svaly. Dnešní člověk je mnohem náročnější, žádá vesměs komplexní službu pro tělo, ale i potěšení na duši. Wellness programy a „továrny“ na ně nabízejí širokou škálu služeb a programů, které kromě obvyklého požadavku na shazování přebytečných kilogramů věrohodně sledují zdravotní hlediska a nezadají si ani v rehabilitační a relaxační oblasti.

Do plavek!

Pavučiny nebrat

Podle čeho bychom tedy měli vybírat fitko, kterému se „upíšeme“? Bezpochyby prvotním kritériem musí být nejen malá vzdálenost od místa bydliště či od sídla zaměstnání, ale především renomé a nabídka programů, strojového vybavení a dalších libůstek pro potýrání pohodlnosti. Proč asi tolik lidí chodí do těch největších? Právě pro širokou paletu, z níž lze

vybrat aktivitu, která nám v daný okamžik padne do noty. Než se rozhodneme, kde budeme trávit velkou část volného času, měli bychom si otestovat více adres. A pak si vybrat. Asi se nepohrneme tam, kde nás trenéři nevšímavě nechají trápit se s činkou nesprávnými pohyby. Určitě nás napodruhé neuvidí tam, kde se čeká ve frontě, až bude jediná velká

obouřka volná. A už vůbec ne tam, kde mají pavučiny u stropu a nevábné sprchy. Vybírat budeme i podle toho, kolik času hodláme do sebe a své formy investovat. Po cvičení si můžeme libovat při masáži, v sauně či v bazénu a vířivce. A budeme-li se ještě více hýčkat, zvolíme fitko se soláriem.





Radí mistr světa

Míst a zařízení, kde tahle základní kritéria splňují, je hodně. Jedno však je výjimečné. Řekne-li se Brumlovka v Praze, pak se pamětníkům vybaví sportovní komplex, který udával tón v oblasti fitness a příbuzných aktivit dlouhá léta. Od dubna „nová Brumlovka“, resp. Balance Club, tvrdí muziku v péči o tělesnou i duševní schránku znovu.

Bližší podrobnosti přidává sportovní a marketingový manažer David Huf, mistr světa a Evropy ve sportovním aerobiku. „Už v názvu klubu se skrývá jeho hlavní poslání – nabídnout vyváženou kombinaci mezi sportem a odpočinkem. Členové si kvalitně zaspoutují a zregenerují se, ale načerpají i nové síly a objeví radost ze zdravého

životního stylu. Kromě klasického fitness, aerobiku a spinningu sestavíme individuální programy zaměřené na prevenci civilizačních chorob nebo trénink v rozsáhlé kardiozóně. Vstupní diagnostika stanoví cesty k realizaci osobních potřeb přes podrobný individuální tréninkový plán. Sportovní zařízení špičkové kvality

zaručí efektivní a zdravý trénink v prostředí umocňujícím pocit sportovní elegance. Relaxovat je možné v pětadvacetimetrovém bazénu. Relax zóna nabízí také dvě sauny, kruhovou páru s hvězdným nebem, aromalázeň či Kneippovu lázeň.“



Kulturní novinky

výstava, film, kniha

Ladislav Zívř

Ladislav Zívř patří k nejpozoruhodnějším českým sochařům 20. století. Do našich dějin moderního umění se zapsal především jako jediný sochař proslulé Skupiny 42.

Před polovinou třicátých let se Zívř zařadil do nejmladší generace pražských surrealistů.

Začal ve svých objektech uplatňovat surrealistickou estetiku náhodných setkání, kombinace materiálů a vynalezl experimentální výtvarnou techniku muláž. V letech 1942 až 1948, kdy byl právě členem Skupiny 42, vytvořil své nejlepší plastiky, které většinou zobrazují lidskou postavu srůstající v jediný celek s přístrojem,

symbolem moderní doby. Civilistní tvorba válečných let a zejména pak let 1945 až 1948 se považuje za autorovo nejsilnější období. Socha Muž s přístrojem (na snímku) patří do jeho vrcholného období. Výstava je ale koncipována jako průřez všemi obdobími Zívřovy sochařské tvorby, od dob studií až po poslední práce ze sedmdesátých let. Výstavu můžete zhlédnout od 4. dubna do 19. srpna v Letohrádku královny Anny.



Kdo je tady ředitel?

Po náročném, dosud nedokončeném projektu americké trilogie (*Dogville*, *Manderlay* a zamýšlený *Washington*) se dánský režisér Lars von Trier jako už několikrát během své tvůrčí kariéry uchýlil k nenáročnému projektu. Výsledkem je nízkorozpočtová komedie *Kdo je tady ředitel?*. Tento snímek představuje tradiční komedii, kde se snoubí situační a charakterová komika.

Ravn je ředitelem firmy. Před zaměstnanci však od začátku tají svoji skutečnou pozici a vydává se za jednoho z nich. Hra na ředitele pobývajícího

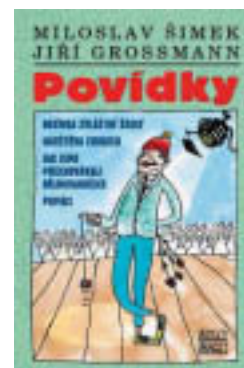
v zahraničí mu tak umožňuje provádět nepopulární opatření. V momentě, kdy se Ravn rozhodne firmu prodat, však potřebuje skutečného, hmatatelného ředitele. Do této role najme neznámého a nepochopeného herce Kristoffera. Jednání však zkrachují, a Kristoffer tedy musí hrát dál. Až jeho bývalá žena jako právník obchodního partnera odhalí morální rozměr Kristofferovy role. Šťastný konec je však stále v nedohlednu, neboť Kristoffer i přes pochyby o správnosti svého počínání chce zůstat věrný charakteru fiktivního ředitele firmy.

Miloslav Šimek, Jiří Grossmann Povídky

Nová edice povídek Šimka a Grossmanna osloví nejen pamětníky slavného semafového období těchto dvou literárních klaunů, ale i mladší čtenáře, kteří mají rádi humor a smích.

Parodie, karikatury a grotesky ze života rodiny a školy navozují situace tak neopakovatelně komické, že se nedají k ničemu přirovnat a nezbývá než se smát.

Knihu je kompletním souborem povídek Š+G. Obsahuje Besídku zvláštní školy, povídky z knihy *Návštěva cirkusu*, cyklus třiceti šesti povídek *Jak jsme přechovávali bělogvardějce* a oddíl divadelní politické satiry *Pupáci*. Novou edici uzavírá glosa Miloslava Šimka o humoru a jeho vyprávění o společné tvorbě s Jiřím Grossmannem. Knihu doprovázejí výmluvné ilustrace Michala Hrdého.



STYL

Člověk a kariéra

poznejte sami sebe

Já už takhle dál nemůžu aneb Syndrom vyhoření

V dnešní době se stresu nelze příliš dobře vyhnout. Jsou na nás vyvíjeny neustále vyšší nároky jak v pracovním, tak i osobním životě. A naše snaha uspět má i svou stinnou stránku, může nás vést k tzv. „životu na dluh“, při němž málo odpočíváme, nepravidelně jíme, neustále pospícháme. Dosahování vysokých cílů nás prostě stresuje.

Tímto dnes běžným a částečně i uznávaným životním stylem se vystavujeme nebezpečí duševního kolapsu, spějeme k syndromu vyhoření (burn-outu). Ten je popisován jako stav emocionálního vyčerpání, vzniklý

v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků, se kterými se člověk není schopen vyrovnat. Člověk se tedy vystavuje riziku zhroucení, protože si na sebe nabere příliš mnoho úkolů a závazků.

Nadšení ano, ale s mírou

A zde se dostáváme k první typické příčině burn-outu. Je jím výrazný pracovní zápal a entuziasmus neboli nadšení pro věc. Pracovní entuziasmus stál v 70. letech 20. století u zrodu samotného pojmu burn-out. Jeho autor H. J. Freudberger zjistil, že k vyčerpání dochází u dobrovolných pracovníků ve zdravotnických zařízeních, kteří měli při

nástupu do práce nerealistické cíle a očekávání. Pracovní činnost je během na dlouhou trať, ve které jsou občas třeba krátké sprinty, ale nelze běžet neustále na doraz. V předchozích článcích věnovaných stresu jsme se seznámili s konceptem hodnotové trojnožky (zdraví, vztahy a práce). Výrazný pracovní entuziasmus je signálem

toho, že tato trojnožka je „nakřivo“, protože pracovník nemá reálnou možnost věnovat dostatek času sobě i svým nejbližším. A s rostoucí mírou psychického a emocionálního vyčerpání se prvotní entuziasmus začne obracet v lhostejnost a apatii. O kolik bylo elánu více na počátku, o tolik méně je ho v průběhu burn-outu.

Ach, ten soused...

Druhou výraznou příčinou vyhoření, která stojí za celou řadou nemocí dnešního člověka, je stres. Kromě „velkých životních krizových situací“ (např. ztráta

zaměstnání, rozchod s partnerem) přispívají k vyčerpání také „malé dlouhodobé stresy“. Mezi typické patří třeba ranní nedorozumění se sousedkou ve výtahu, cesta do práce v přeplněném metru nebo

opožďení se na pracovní schůzku. Nebezpečí tkví právě v jejich dlouhodobosti, a my se tak ocitáme v permanentním konfliktu, kdy si uvědomujeme, že se jedná o banalitu, ale přesto nás rozčiluje.

Příznaky verzus rovnováha

A jak se projevuje vyhořelý člověk? Pracovníci ze Státního zdravotního ústavu, kteří se touto problematikou dlouhodobě zabývají, rozlišují příznaky burn-outu na psychické, fyzické a sociální úrovni (Kebza a Šolcová, 2003).

Do určité míry některé z uvedených příznaků občas pocítujeme a prožíváme. Spíše než se jich obávat je výhodné jim naslouchat a včas upravit svůj životní styl tak, aby naše hodnotová „trojnožka“ stála pevně

a vyrovnaně k naší spokojenosti a životní pohodě. Nelze chtít, aby se to stalo ze dne na den, jedná se spíše o trvalý proces hledání rovnováhy mezi našimi životními hodnotami.

Na úrovni psychické:

- dominuje pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí trvá nadměrně dlouho a efektivita tohoto snažení v porovnání s vynaloženou námahou je nepatrná;
- výrazný je pocit celkového, především pak duševního vyčerpání. Únava je popisována dost expresivně („mám toho po krk“, „jsem úplně na dně“, „cítím se jako vyždímaný“);
- dochází k utlumení celkové aktivity, zvláště k redukci spontaneity, kreativity, iniciativy a invence;

- převažuje depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje, tíživě je prožívána marnost vynaloženého úsilí a jeho nízká smysluplnost;
- objevuje se přesvědčení o vlastní postradatelnosti a bezcennosti;
- dochází k naprosté ztrátě zájmu o témata související s profesí, často též negativní hodnocení instituce, v níž byla profese až dosud vykonávána;
- činnost je redukována na rutinní postupy, užívání stereotypních frázi a klišé.

Na úrovni fyzické:

- stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost;
- rychlá unavitelnost, dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení;
- vegetativní potíže: bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací obtíže a poruchy;
- bolesti hlavy;
- poruchy spánku;
- bolesti ve svalech;
- přetrvávající vnitřní napětí.

Na úrovni sociálních vztahů:

- celkový útlum zájmu o druhé lidi, nezáměr o hodnocení ze strany druhých osob;
- nízké projevy empatie;
- postupné narůstání konfliktů, které často nebývají aktivně vyvolávány, nýbrž vznikají spíše v důsledku nezáměru a lhostejnosti ve vztahu k okolí.

Zdroj: Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav.