



POD-OLEE

Výroční zpráva

Rok 2018

Zpracoval: Lukáš Novotný

Datum: 8.12.2019

Úvod

Výroční zpráva je spolu s hlášením o stavu klubu definována interním předpisem Studentské unie ČVUT 2017-P3 *Výroční zprávy a hlášení o stavu klubu*. Tento dokument si klade za cíl seznámit čtenáře s činností klubu Pod-O-Lee v roce 2018. V průběhu roku klub uspořádal pro své členy několik zajímavých akcí zaměřených především na kulturní a sportovní vyžití. V následujícím textu se mimo jiné dočtete i o členské základně klubu a jeho vedení.

Vedení a členové klubu

Předseda:	Ondřej Gróf
Místo předseda:	Ota Tořínský
Celkový počet členů:	1 349
Počet aktivních členů:	69
Počet členů s odpustkem:	65
Počet členů představenstva:	11

Blok A

Správce bloku: Jozef Beneš

V létě 2018 se podařilo natáhnout ¾ kabeláže potřebné pro spuštění wi-fi na bloku A. Na akci se podíleli správce bloku Jozef Beneš s Matúšem Priščákem a Yunusem Türkem.

Blok B

Správce bloku: Jan Picka

V dubnu roku 2018 byl odvolán správce bloku za neplnění povinností. Jako správce bloku byl dočasně pověřen Jan Picka. Na konci května se uskutečnily volby na správce bloků, na bloku B byl jediným kandidátem dočasně jmenovaný správce Jan Picka.

Blok C

Správce bloku: Michaela Javanská

Rok 2018 přinesl několikanásobné personální změny ve vedení bloku. Na začátku roku byla správkyní Martina Dočárová, která ovšem v té době studovala v cizině. Blok tedy stál na jejím zástupci Jakobovi Hrnečkovi a televizorech – Jan Bulušek, Jaroslav Dluhoš a Václav Petrák. V dubnu byla Martina po předchozí dohodě odvolána a v květnu se konaly volby. V těchto volbách byla zvolena nová správkyně Michaela Javanská. Zástupcem byl jmenován Tomáš Seszták a televizori zůstali nezměněni.

Po letních prázdninách jsme blok přivítali vytopením toalet a umýváren na 5. patře. Voda po schodišti protekla i do nižších pater, ale wifi naštěstí zůstala nedotčená. Do konce roku 2018 se podobný incident neopakoval.

Na začátku zimního semestru nastaly další personální změny. Novou zástupkyní byla jmenována Martina Dočárová, která se vrátila ze zahraničí. Novými televizory se stali – Tomáš Seszták, Iveta Schelleová a Vítek Zapletal. Po měsíci působení tohoto týmu se staronovým zástupcem stal Tomáš Seszták a jako televizora jej nahradil Matej Uhrín.

Stav úklidu na bloku zůstává srovnatelný s předchozími roky. Návštěvnost bezdomovců na bloku C se snížila. V zimních měsících přišly stížnosti na cigaretový pach v budově, který byl způsoben kouřením z oken v mezipatrech.

Blok D

Správce bloku: Václav Stránský

Na bloku D se v roce 2018 nekonaly žádné personální ani technické změny.

Blok E

Správce bloku: Jan Čeřovský

Na začátku zimního semestru 2018 proběhl malý seznamovací večírek, který měl za úkol seznámit ubytované se svými sousedy a stmelit tak nově příchozí se zbytkem ubytovaných. Bohužel při této akci došlo k odjištění a částečnému vystříkání jednoho z práškových hasících přístrojů. V polovině listopadu proběhly volby na nového správce, kterým se po Vojtěchu Vastlovi stal Jan Čeřovský. Současně se správcem byli jmenováni zástupce správce bloku a nový televizor.

Blok F

Správce bloku: Michal Chamra

Na bloku F se v roce 2018 konaly dva poznávací večírky pro seznámení ubytovaných s chodem klubu Pod-O-Lee a ostatními ubytovanými. Kromě seznamování neproběhly na bloku F žádné jiné akce a personální ani technické změny.

Pod-O-Gym

Správce: Otakar Zich

K 23.6.2018 došlo ke změně správce Pod-O-Gym z Jaroslava Krejzy na Otakara Zicha (cca 4 týdny v mezi volebním období byl pověřeným správcem Vojtěch Sajdl).

Činností se v tomto období účastnili zejména tito členové klubu Pod-O-Lee: Otakar Zich, Marek Hudák, Filip Štěpánek, Žofia Odziomková, Pavel Potoček, Nikola Ingrová, Alena Kohútová, Jakub Trejbal, Čeněk Škarda, František Hájek. Při některých akcích jako např. přestavba boulderu se však aktivně zapojilo více členů.

- **Pravidelná údržba**

V rámci pravidelné údržby byly týmem správců vykonávány činnosti zajišťující bezproblémový chod posilovny. Mezi prováděné činnosti lze zařadit například: Nákup prostředků a vybavení pro úklid, nákup svítidel a údržba osvětlení, servis (vlastní či dodavatelský) vybavení posilovny – pravidelné mazání vytižených pohyblivých částí strojů a případné opravy vybavení (výměna za náhradní díly).

- **Bezpečnost a dodržování pravidel**

O kamerový systém Pod-O-Gym a kontrolu dodržování pravidel v posilovně se staral především Filip Štěpánek. V rámci jeho činnosti bylo uděleno mnoho napomenutí a v závažnějších případech i banů. Mezi nejčastější řešené prohřešky patřilo nepřezouvání se, nepoužívání ručníku, vpuštění cizí osoby na svoji kartu. Řešili jsme také několik přestupků s chozením do sauny v jedné osobě a jeden přestupek s konzumací alkoholu v sauně. Prohřešky jsme řešili v méně závažných případech domluvou a v případě udělení banu většinou alternativním trestem, který se ukázal jako dostatečný pro zajištění dodržování pravidel v budoucnu.

- **Lekce v Pod-O-Gym**

Během akademického roku 2018/2019 byly v tělocvičně Pod-O-Gym pravidelně vedeny tyto lekce: Thai Box – Dan Fáborský a Lumír Koňářík, Fitbox – Dana Jedličková, Tabata – Olga Rudikova a Maria Perepeliuc, Kruhový trénink – Veronika Jelínková a Karolina Bolková. Nákup spinneru Proform Le Tour de France 2.0. Do aerobní místnosti byl ještě před 23.6. (v tu dobu pověřeným správcem Pod-O-Gym Vojtěchem Sajdlem ve spolupráci s bývalým správcem Jaroslavem Krejzou) objednan a přivezen nový spinner, který umožňuje trénink jízdy na kole v rámci profesionálních tratí simulovaných počítačem zařízení. Spinner má minimálně několik pravidelných uživatelů, kteří využívají jeho rozšířené funkce (proměnlivý odpor setrvačnicku, náklon atd.), které klasické spinnery nenabízí.

- **Nákup uzamykatelných skříněk do vstupní místnosti**

Ve vstupní místnosti fitness centra byla rozšířena možnost pro cvičence uzamknout si cennosti a ponechat je zde uzamčené po dobu cvičení. Počet uzamykatelných boxů vzrostl o 15 na 21, takže nyní plně splňuje požadavky na kapacitu. K dispozici jsou skřínky dvou velikostí. Objednávku zařizoval ještě předešlý správce, přejímku již správce nový.

- **Výměna koberce ve vstupní místnosti za PVC**

Ve vstupní místnosti došlo k náhradě staré a hygienicky nevyhovující kobercové podlahy za PVC podlahu. Původně výměnu zařizoval ještě starý správce. Objednaný dodavatel však dodal pouze materiál, který si nechal proplatit, ale položení podlahy, jak bylo domluveno, již neprovedl. To se odehrálo již v době funkčního období nového správce. V rámci dvou týdnů byla domluvena pokládka podlahy jiným dodavatelem. V rámci pokládky podlahy byla provedena nivelace podkladové vrstvy, která nebyla v původním plánu rekonstrukce zahrnuta.

- **Nákup jednoručních monolitických činek – doplnění stávající řady**

Od dodavatele p. Kavalíra byly (ještě předchozím správcem) objednány monolitické jednoruční činky. Cílem bylo doplnit stávající řadu činek tak, aby byly k dispozici monolitické jednoruční činky ve váhách od 4 do 20 kg po 1 kg a od 22 do 42 kg po 2 kg. Doplněny byly váhy 30, 36, 40, 42 kg, přejímku zajišťoval tým nového správce.

- **Oprava obrubníku před posilovnou**

V rámci zkulturnění okolí gyму jsme po domluvě s vedoucí kolejí svépomocí dokončili asi 5 m chybějící části obrubníku u boční strany menzy vedoucí ke vchodu do posilovny. Materiál a náradí na opravu poskytla vedoucí kolejí p. Makulová a bývalý správce David Holý. Kromě obrubníku chyběla i část asfaltového chodníku. Chodník jsme dostavěli pomocí dlažebních kostek.

- **Kompletní přestavba bouldru včetně vyčištění chytů**

Vzhledem k nevyhovujícímu stavu chytů na bouldru v posilovně (nečištěno asi 10 let) bylo rozhodnuto o kompletním rozebrání všech úchytů na stěně a jejich vyčištění. K vyčištění byla použita wapka, což se ukázalo jako efektivní mechanický způsob. Čištění bylo provedeno před budovou menzy. Voda byla napojena na baterii v úklidové místnosti gymu a přes okno v dámské šatně vyvedena ven. V rámci přestavby bouldru bylo také vyměněno osvětlení. Byly použity výkonnější žárovky, což celkově zlepšilo viditelnost na stěně. Poté bylo vystavěno asi 16 nových cest a stavba dalších v současné době dále pokračuje.

- **Čištění podlahy tělocvičny (tatami) wapkou**

Stav tatami, které tvoří většinu podlahy v tělocvičně a je hojně využíváno ke skupinovým lekcím i pro cvičení jednotlivců byl hygienicky zcela nevyhovující. Podlaha byla znečištěna velkým množstvím potu a prachu, který byl zanesen hluboko do pórů materiálu (nikdy před tím nečištěno). Čištění pomocí vodního vysavače nepomáhalo a nebylo efektivní. V rámci údržby jsme celé tatami rozebrali (puzzle) a všechny části vyčistili wapkou. Po jejich vyschnutí jsme tatami opět sestavili. Výsledek byl opravdu znatelný. Společně s tatami jsme provedli také čištění modré gumové podlahy, která se nachází v hlavní místnosti, a to stejným způsobem. Vzhledem k míře využití obou podlah by bylo vhodné takovouto údržbu provádět aspoň jednou za dva roky.

- **13. ročník Podolského benchpressu**

Největší akcí, která se konala 27.11.2018 pořádanou v rámci činnosti Pod-O-Gym je sportovní silová soutěž Podolský benchpress. Její 13. ročník opět hostila Menza Podolí. Soutěž byla zajištěna finanční podporou klubu Pod-O-Lee a SÚZ ČVUT. Soutěž měla 21 účastníků, z toho 3 ženy. Rozhodčím soutěže byl již tradičně Zdeněk Sedmík, který zajistil bezproblémový průběh soutěže. Soutěžilo se celkem v šesti kategoriích: muži do 75 kg, muži do 85 kg, muži do 95 kg, muži nad 95 kg, ženy dle Wilkse a členové Pod-O-Gym. Účastnit se soutěže v jednotlivých kategoriích vyjma kategorie Pod-O-Gym mohli pouze studenti od 16 do 26 let. V průběhu večera probíhaly i divácké soutěže, jako například dřepy s prázdným sudem od piva nad hlavou na počet opakování a „farmers hold“ s prázdnými sudy od piva na čas. Vrcholem večera pak byl rozhovor s druhým nejsilnějším mužem planety Petrem Petrášem, který s ním vedl Zdeněk Sedmík. Diváci měli šanci se dozvědět postup přípravy na Soutěž Big Dogs 3, kterou Petr Petráš vyhrál. Dále se mohli dozvědět o jeho denních a tréninkových rutinách a cílech do

budoucná. Na soutěži byl přítomen i zdravotník pro případnou potřebu první pomoci. Všichni účastníci soutěže obdrželi tričko, první tři v dané kategorii pak navíc ještě ceny, mezi kterými byly doplňky stravy. Po skončení soutěže se v Ego Čajbaru na Podolí konala afterparty. Na tuto akci ale bohužel dorazilo výrazně méně účastníků než na samotný benchpress a pro příště bude nejspíš lepší afterparty nezařizovat hromadně.

- **Vyhlášení dlouhodobé soutěže v mrtvém tahu**

V rámci konání 13. ročníku Podolského benchpressu jsme uzavřeli rok a půl trvající soutěž v mrtvém tahu pro členy Pod-O-Gym. Soutěž měla 3 účastnice v kategorii žen a 8 účastníků v kategorii mužů. První tři soutěžící v každé kategorii obdrželi drobné ceny. Výměna boxovacího pytle a výměna závěsů pytlů. Během provozu boxovacích pytlů v tělocvičně dochází ke značnému opotřebení závěsů kvůli suchému tření kov-kov. Závěsy je proto kvůli úbytku nosného průřezu potřeba pravidelně kontrolovat a v případě potřeby vyměnit. V rámci údržby byl vyměněn závěs těžkého i lehkého boxovacího pytle, u pytle tvaru hrušky byl závěs velmi málo opotřeben. Během provozu došlo vlivem opotřebení k protržení lehkého látkového boxovacího pytle, který se následně stal nepoužitelným. Pytel byl nahrazen obdobně těžkým pytle z vinylu, který má mnohem vyšší odolnost a zároveň méně ničí boxerské rukavice.

- **Nové rádio v hlavní místnosti**

Během provozu dosloužilo 10 let staré rádio v hlavní místnosti. Byl pořízen nový komplet AVR-X550BT se dvěma reproduktory Raptor1. Komplet spolehlivě ozvučí hlavní místnost a umožňuje jak ladění FM stanic, tak připojení USB či telefonu přes AUX kabel či bluetooth. Do budoucna je v plánu dokoupit jednu poličku a přesunout pravý reproduktor do protějšího rohu místnosti (nyní jsou oba reproduktory u rádia).

- **Nové bosu a drobné vybavení tělocvičny**

Pro rozšíření možností tréninku v tělocvičně byly pořízeny drobné pomůcky. Jmenovitě dvě bosu (počet zdvojnásoben), dva masážní válce, dva gymnastické míče, několik závaží na ruce a nohy o hmotnosti 0,5 kg a 1 kg a další podobné vybavení.

- **Výměna lehátek do sauny**

V sauně používáme jednoduchá trubková zahradní lehátka. Lehátka musí být skládací, jiná se do sauny nevejdou. Jejich životnost je bohužel omezená, a tak je nutné je pravidelně obměňovat. Za poslední rok byla dokoupena dvě nová lehátka.

- **Nové boxerské rukavice a timer**

Boxerské rukavice, které se v posilovně používaly byly výrazně za hranic své životnosti. Vzhledem k pravidelným boxerským tréninkům je bylo nutné nahradit. Bylo pořízeno 7 párů rukavic Bail v různých velikostech a dva páry grapplingových rukavic. Pro potřeby tréninku byl do tělocvičny pořízen také druhý časovač umožňující intervalový trénink. Časovač má o něco jiný zvuk než původní, je tedy možné oba používat v jedné místnosti současně.

- **Pravidelná údržba všech pohyblivých částí strojů**

V rámci servisu posilovacích strojů byla provedena důkladná údržba všech pohyblivých částí strojů a jejich promazání olejem. Mazání bylo provedeno jak pro dlouhé vodící tyče, tak pro kladky i drobnější pohyblivé části. Zároveň byly promazány všechny osy a adaptéry. Roční revize posilovny K zajištění certifikace umožňující provoz posilovny byla provedena expertní revize externí firmou. Revize neshledala na zařízení posilovny žádné závažnější nedostatky znemožňující provoz posilovny.

- **Dokoupení bumper kotoučů do lifterny**

Do lifterny bylo dokoupeno nové závaží o celkové hmotnosti 160 kg. Bumper kotouče s ocelovým jádrem od značky StrongGear rozšiřují současné možnosti pro cvičení. Nyní je k dispozici závaží pro více než jednoho cvičence 4i dva. Užší provedení kotoučů také umožňuje naložení větší zátěže na osu. Byly pořízeny kotouče v počtu kusů 4x25 kg, 2x20 kg a 2x 10 kg. Nová zrcadla v lifterně. Do lifterny byly na neomítnutou stěnu po celé délce nainstalovány zrcadla v celkové délce 7,5m. Zrcadla jsou ke stěně připevněna dvěma dřevěnými lištami. Umožňují cvičencům sledovat svou techniku při provádění těžkých cviků. Celkově opticky prosvětlují a zvětšují lifternu.

- **Nové zarážky na jednoruční činky**

Díky aktivnímu přístupu člena klubu Ondřeje Tyce, který vymyslel nové zarážky mezi jednoruční monolitické činky, můžeme realizovat náhradu současných provizorních zarážek za nové, vytištěné na 3D tiskárně. Po otestování se zdá, že zarážky jsou schopné vydržet i drsnější zacházení a jejich životnost tak bude vysoká. V nejbližší době budou vytištěny na kolejní 3D tiskárně a instalovány na stojan v hlavní místnosti.

- **Příprava projektu vzduchotechniky pro Pod-O-Gym**

Byl připraven projekt vzduchotechniky (bez klimatizace) pro vnitřní místnosti posilovny. Zejména v tělocvičně a v lifterně je v letních měsících velmi špatný vzduch a větrání těchto místností není v souladu s kapacitou pro cvičení. Projekt by umožnil v potřebném množství do posilovny přivádět vzduch zvenku. Výdechy vzduchotechniky by byly umístěné v hlavní místnosti, aerobní místnosti, tělocvičně a v lifteřně. Projekt by se realizoval společně s rekonstrukcí sociálního zařízení, ale je potřeba celou záležitost projednat s SÚZ ČVUT a příslušnými úřady (kolej je na seznamu kulturních památek).

Klub deskových her

Správce: Radek Zadrobílek

Začátkem zimního semestru 2018 se objevilo mnoho nových tváří a máme v plánu pořádat občasně víkendové posezení. Každý týden se konají středeční večery, kde se učíme nové hry, nebo se jen bavíme. Jako vždy taky rozdáme pár cen za občasná turnaje.

Filmový klub

Správce: Kristýna Tauchmanová

Filmový klub Pod-O-Lee byl založen roku 2010 a od té doby si ho na Facebooku oblíbilo 317 uživatelů. Pravidelná středeční setkávání ukazují obyvatelům koleje Podolí rozmanitost filmového světa. Tento semestr jsme nabídli kultovní filmy jako komedii Forrest Gump, Saturnin, Drž hubu! a další. Uspořádali jsme také dva speciály s občerstvením. Piráti z Karibiku: Prokletí Černé perly sloužilo pro pobavení a Forrest Gump byl pro opravdové filmové fanoušky. Tento semestr si Filmový klub Pod-O-Lee užil vysoké návštěvnosti, průměrně na naše vybrané filmy přišlo 20 lidí.

Salsa

Správce: Ondřej Barda

V roce 2018 udělala salsa na podolské koleji velký pokrok, výrazně narostl počet pravidelných účastníků. Lekce byly rozděleny na základní a pokročilé. Základní kurz je pod vedením Ondřeje Bardy a pokročilý kurz vede Jiří Malíček. Vedle pravidelných kurzů salsy proběhlo několik občasných kurzů tance bachata, zouk a latinskoamerických tanců. Salsa Pod-O-Lee se pomalu dostává do povědomí pražské salsa komunity, zejména mezi studenty.

Akce prvák

Řešitel: Michaela Javanská, Marianna Gedrová

Akce prvák zajišťuje pro všechny zájemce ucelený soubor informací, kontaktů a pobídek nápomocných k úspěšnému začlenění do života na kolejích Podolí. Velmi důležitá je možnost navázat kontakt s ostatními studenty bydlicími na koleji a lépe se tak začlenit do nové sociální skupiny, spolu se svými kolegy. Na akci byla promítána prezentace, na jejímž konci byla uspořádána soutěž, která vycházela nejen ze znalostí z prezentace, ale i z kreativity účastníků. Byly zde nachystány prezentační stánky s hlavními službami klubu, zájmové kolejní kroužky a informační stánek klubu Pod-O-Lee, přičemž všichni dostali prostor říci několik slov o jejich činnosti přítomným návštěvníkům. Byly pořádány exkurse pro ty, kteří měli zájem podívat se kde jaké služby najdou. Večer byl obohacen o občerstvení, čepovalo se pivo, malinovka a k jídlu byl guláš.

Mezi Bloky

Řešitel: Vít Hořeňovský

Mezi bloky 2018 byl 12. ročník, který byl bohužel ovlivněn deštěm a studeným počasím. I přesto díky dobré propagaci, pomocí které jsme různými cestami oslovili kolem 40 000 lidí, přesáhl počet návštěvníků 3 500. Největší podíl na návštěvnosti měli studenti vysokých a středních škol. Nechybělo ale ani zastoupení ostatních věkových kategorií a obyvatel Prahy 4. Šťastní a spokojení byli všichni od těch nejmladších až po nejstarší. Vše se ale netočilo jen okolo hudby. Během celého dne byly k dispozici různé aktivity jako Zorbing football, skákací boty nebo například pivolezení. Po těchto téměř sportovních aktivitách si mohl každý oddechnout v chillout zóně, která byla vybavena sedacími pytlí. Mezi koncerty se pak pod hlavním pódiem odehrávaly soutěže, ve kterých bylo možno vyhrát velké množství cen.

Pod-O-Day

Řešitel: Michaela Reicheltová

Pod-O-Day je sportovní akce pro studenty, především bydlící na kolejích Podolí. Pro studenty jsou připravené různé sportovní aktivity, na které se předem pomocí registrace přihlašují. Proběhly i doplňující aktivity jako je jóga challenge, přetahování lanem, vybíjená a další. Zároveň zde bylo připraveno občerstvení v podobě klobás, malinovy, piva a vody. Každý soutěžící měl nárok na určité množství občerstvení zdarma. Akce měla za cíl podnítit studenty k aktivitě a dát jim možnost odreagovat se před zkouškovým obdobím. Tento cíl akce splnila. Přihlásil se dostatek týmů na všechny sportovní aktivity. Dokonce se přihlašovali ještě týmy na místě, těsně před začátkem. I díky počasí byl tento ročník velice vydařený a zúčastnilo se mnoho studentů. Akci hodnotím tedy jako vydařenou.

Podolské Vánoce

Řešitel: Michaela Javanská

Dne 18. 12. 2018 proběhla akce Podolské Vánoce. Jejím hlavním cílem bylo společně oslavit Vánoce a přispět tím k pohodové atmosféře na kolejích a pomoci tím zejména těm, kteří se na Vánoce z různých důvodů domů nebo do své vlasti nedostanou. V prostoru před Menzou byly přítomny stánky, kde si každý mohl vychutnat teplý nápoj, klobásu nebo perníček podle vlastního výběru. Pouštěny byly vánočně laděné písně. Proběhly dvě hlavní soutěže. Soutěž o nejlepší vánoční básničku, přičemž hlasování probíhalo formou pocitového měření hluku (aplauzu) vydávaného publikem v předem stanovený okamžik. Druhá soutěž spočívala v běhu v párech (genderově libovolně složených), přičemž

úkolem párů bylo udržet po celou dobu běhu mezi čely jablko. Kdo doběhl první, zvítězil. Následně pokračovaly Vánoce v čaj baru Ego, kde se ještě uskutečnila soutěž o nejchutnější Vánoční cukroví, přičemž lasování probíhalo veřejně formou samolepek na předem vyznačená místa.

Závěr

V roce 2018 kolejní klub Pod-O-Lee uspořádal mnoho zajímavých akcí, které měly za úkol zpestřit život jednotlivým členům. Za jejich organizaci bych chtěl poděkovat aktivním členům a věřím, že příští rok se bude do činnosti klubu zapojovat ještě více osob.