

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



Biedronka
Nízke ceny každý deň

Ušetríte 100%

za čerstvé mäso a ryby

Nakupíte v Biedronke od 3. 7. do 30. 7.
čerstvé mäso alebo čerstvé ryby.

Získajte zľavu na ďalší nákup vo výške 100 % hodnoty mäsa a rýb. Zľavový kupón je v maximálnej hodnote 10 €.

Zľava sa vzťahuje na nepotravinový tovar: kozmetika, drogéria, papierenské výrobky, spotrebný tovar a krmivo pre zvieratá.

Zľavu je možné uplatniť nasledujúce 4 dni.

Zľavu je možné uplatniť na nepotravinový tovar: kozmetika, drogéria, papierenské výrobky, spotrebný tovar a krmivo pre zvieratá. Čerstvé ryby nezahŕňajú konzervy, marinované, nakladané a mrazené ryby. Zľava na ďalší nákup je maximálne 10 € a minimálna hodnota ďalšieho nákupu musí byť vyššia minimálne o 1 € ako je hodnota kupónu. Zľava sa nevzťahuje na zálohové platby, liehoviny, tabakové výrobky, dojíčenské prípravky a následné doplnkové prípravky, noviny a časopisy a plastové tašky. Kompletne pravidlá na biedronka.sk/pravidla.

**PROFESIONÁLNE
VYŠETRENIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA**



0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK



**LETNÁ ZĽAVA
NA KRYTINY**

45%

- ✓ Opravy striech
- ✓ Strechy na kľúč
- ✓ Rekonštrukcie
- ✓ Revízie a údržba



☎ 0908 186 129 🌐 www.strechysc.sk

ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov



tel.: 0904 697 765 mancalaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01



**OPTIK
MORVAY®**



**NOVÁ KOLEKCIA
SLNEČNÝCH
OKULIAROV**

☎ 0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

**ŠKRIDLA LACNEJŠIE
AKO PLECH**

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

VYCVIČÍM vašho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

**STRECHY, TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE**

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV
20%**
0948 107 877

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEC
senecko@regionpress.sk

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

www.regionpress.sk
www.facebook.com/Senecko.sk



DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:
Senec, Bernolákovo, Blatná, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Dunaji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCIENCKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ	
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	



STAVEBNINY
TUREŇ



Zateplujete? My máme všetko, čo potrebujete.

- kompletný zateplovací systém na jednom mieste
- kvalita overená rokmi
- výhodné ceny



Tureň, okres Senec (areál bývalého PD) ☎ 0905 602 887 ✉ bonamal@bonamal.sk

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci

NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnaslužba-vasi.sk



HĽADÁME OPERATÓRA VÝROBY!

Stabilná práca v Senci - nástup ihneď!

Pozícia vhodná aj pre absolventov!



Miesto výkonu práce: **Hova Tramico Slovakia s.r.o.**

Polná č. 7, 903 01 Senec



Výborná lokalita - žiadne dopravné zápchy!



Náplň práce:

- Manipulácia s materiálom a výrobkami
- Kontrola kvality
- Preventívna údržba pracoviska
- Vyplňovanie dokumentácie k výrobnému procesu



Požadujeme:

- Zodpovedný prístup
- Manuálna zručnosť
- Ochotu pracovať v trojzmennej prevádzke



Mzda podľa pracovného zaradenia a skúseností:

Operátor 1: 1 228 €
(zákl. mzda 1024 € + odmeny do 204 €)

Operátor 2: 1 297 €
(zákl. mzda 1081 € + odmeny do 216 €)

Operátor 3: 1 340 €
(zákl. mzda 1117 € + odmeny do 223 €)



Ponúkame:

- Prácu v stabilnej spoločnosti
- Stravné plne hradené zamestnávateľom
- Možnosť zálohy
- Ovocný program
- Vitamínové balíčky
- Možnosť kariérneho rastu
- Dochádzkový bonus 100 €
- Doporučenie zamestnanca 300 €



Kontakt:
+421 918 455 359

maria.krchova@hova-tramico.com

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

ZĽAVA NA NEREZ

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»KUPIM LUDOVE KROJE 0902 708 047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SC (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP SC 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Spoločnosť **ecorec Slovensko**, zaoberajúca sa zhodnocovacím odpadov, hľadá zamestnancov na pracovnú pozíciu

» OBCHODNÝ ZÁSTUPCA

Hľadáme **Obchodného zástupcu** - pozícia je vhodná aj pre šikovného absolventa
Hlavnou náplňou práce bude aktívny predaj v oblasti odpadového hospodárstva.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1300 €
+ 45% ročná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, firemné vozidlo k dispozícii na služobné účely, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie

Životopis pošlite: kariera@danucem.com
Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230



Viac informácií:

» ŠPECIALISTA ELEKTROÚDRŽBY

Hľadáme do tímu kolegu na pozíciu **Špecialista elektroúdržby** v Pezinku
Hlavnou náplňou práce bude preventívna a bežná údržba elektrických zariadení.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1500 € + 15% mesačná maximálne dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie

Životopis pošlite: kariera@danucem.com
Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230



Viac informácií:

» STROJNÍK VÝROBY

Hľadáme kolegu na pozíciu **Strojník výroby** v Pezinku
Náplňou práce bude obsluha liniek, manipulácia s materiálom, údržba strojov počas prevádzky aj opráv.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1100 € + 15% mesačná maximálne dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie

Životopis pošlite: kariera@danucem.com
Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230



Viac informácií:



POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

STAVEBNÉ PRÁCE
murárske práce
zateplovanie
maľovanie
rekonštrukcie bytov
zámkové dlažby
ploty
0944 373 847



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
od skúsenosti a zručnosti uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
 - vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou
- Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: **02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,**
e-mail: **kariera@grafia.sk, www.grafia.sk**

**Staňte sa súčasťou
MEVIS Slovakia s.r.o.
firmy, ktorá rastie!**



Stabilná talianska spoločnosť
so sídlom v Šamoríne prijme
zamestnancov na TPP.

**Ponúkame stabilné zamestnanie,
možnosť odborného rastu,
prácu v modernom prostredí a rôzne benefity.**

+421 910 904 672

HR_SR@mevis.sk

**OPERÁTOR
AUTOMATICKÉHO
STROJA - STROJÁR**

Mzda (brutto): 1 200 – 1 600 €
(podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha výrobných strojov
- Nakladanie materiálu, spustenie výroby
- Bežná údržba a kontrola kvality

**OPERÁTOR
VÝROBY
- MANUÁLNY
PRACOVNÍK**

Mzda (brutto): od 1 040 € + príplatky
(podľa skúseností)

Práca na 3 zmeny, doprava zabezpečená

Náplň práce:

- Obsluha automatických
a poloaautomatických zariadení
- Vizuálna kontrola kvality · Balenie

V Trnave sa začínajú bezplatné prehliadky

Ak vás počas leta zavedú cesty do Trnavy, nenechajte si ujsť príležitosť absolvovať bezplatné letné prehliadky Trnavy so sprievodcom a lepšie tak spoznať toto pekné mesto s bohatou históriou. Prehliadky sa budú konať počas celých letných prázdnin a záujemcovia sa ich môžu zúčastniť bez registrácie. Sprievodca na nich počká každý pracovný deň o 10.30 h pred mestskou vežou.

Prehliadky mestom sprevádza sprievodca cestovného ruchu s výkladom v slovenskom aj anglickom jazyku. Trvajú 60 minút a odkrývajú dve tváre Trnavy. Zatiaľ čo v pondelok, strediu a piatok sa venujú sakrálnnej Trnave – účastníci navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice, v utorok a vo štvrtok zasa skupina spoznáva svetskú Trnavu, teda stredoveké Západné krídlo radnice, jednu z bášť mestského opevnenia a históriu najzachovalejšieho fortifikačného systému v Európe. „Letné prehliadky sú akousi ochutnávkou, spestrením programu v meste, no predovšetkým sú zdrojom cenných informácií o meste s bohatou históriou. Stačí prísť a bez registrácie si vychutnať prechádzku obohatenú o najdôležitejšie informácie a miesta, ktoré by mal poznať každý, kto sa do Trnavy vyberie,“ hovorí Alexander

Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Prehliadky štartujú denne

Prehliadky štartujú denne o 10.30 h pred mestskou vežou. Vhodné sú pre deti od 5 rokov, dospelých aj seniorov. Výklad prebieha v slovenčine a v prípade účasti cudzojazyčných návštevníkov aj v angličtine. Organizátori odporúčajú, aby väčšie, organizované skupiny, využili samostatný termín prehliadok. „Letné prehliadky sú určené pre individuálnych návštevníkov nie väčšie skupiny. Pre najvyšší komfort návštevníkov odporúčame väčším skupinám rezerváciu individuálneho termínu mimo organizovaných skupinových prehliadok,“ dodáva Alexander Prostinák.

Letné bezplatné prehliadky Trnavy sú realizované vďaka finančnej podpore Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky.



» ren

zdroj foto Región Trnava

IN REAL spol.s r. o.

stavebno-obchodná spoločnosť

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zatepľovací systém
- interiérové stavebné práce



Areál PD, Boldocká 301, Senec | tel.: 0905 605 209

www.in-real.sk | e-mail: inreal@wmx.sk

čujte.sk

Pripravte si pochúťky z grilu

www.cujte.sk



zdroj foto: P. Hájek / Právo

IQOS prináša leto plné zážitkov a výhod

Ludská zvedavosť nás poháňa k objavovaniu nových miest, chutí a zážitkov. Preto IQOS predstavuje vzrušujúcu iniciatívu CURIOUS, ktorá ponúka dospelým fajčiarom príležitosť vyhrať nezabudnuteľné zážitky.

Si zvedavý?
Curious je presne pre teba

Stačí ak od 1. júla navštíviš akúkoľvek predajnu IQOS, vyzdvihneš si stierací žetón a okamžite zistíš, aký zážitok ti toto leto prinesie. Bude to lístok na festival LOVESTREAM? Zážitková večera v exkluzívnej reštaurácii? Zľava na nové IQOS zariadenie až do výšky 50 eur? Alebo ďalšie vzrušujúce prekvapenia? Tak neváhaj a poď do toho!

Objav špičkové funkcie IQOS ILUMA

Okrem sviežej farebnej škály, IQOS prináša generácii zvedavcov aj nové prelomové funkcie akými sú dotykový displej, režim pauzy, ktorý umožňuje prerušiť užívanie IQOSu až na 8 minút či funkcia autoštart, ktorá zabezpečuje jednoduché ovládanie. A stále pritom platí: žiadny dym, žiadny decht, žiadne čistenie.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

foto: PMI



33-0007

INTERIÉROVÉ DVERE A ZÁRUBNE

Firma **ANTAL**
PREDAJ A MONTÁŽ

AKCIA
-10% ZĽAVA

Kvalita za prijateľnú cenu

tel: **0905 582 664**, e-mail: **antalotto@centrum.sk**
www.dvere-antal.sk



**PRENÁJOM 9 MIESTNEJ DODÁVKY
 NA PRACOVNÉ ÚČELY**
0903 970 412

REZANIE BETÓNU

**KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI**

otvory do panelu
 jadrové vŕtanie otvorov
 statické posudky
 odvoz odpadu **0908 447 006**
www.jadrovevrtanie.sk

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
 na obchodnú prevádzku - BERNOLÁKOVO**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
 spôsobilosti,
 zdravotná spôsobilosť,
 bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
 priamo u Vás doma

Predaj použitých
 náhradných dielov
 na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC
 Bratislavská 1/B (areál cintorína)
 0905 100 134, 02 / 4564 6488
 senec@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia



PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

*Ku každej objednávke
 hodnotný darček*

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

**PRENÁJOM PROFI WAPIEK PLUS 100 M HADÍC
 NA UMÝVANIE TEPLOU A STUDENOU VODOU**
0903 970 412

Čistenie a revitalizácia zanedbaných
 záhrad a pozemkov • Orezy a výrubu stromov

www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

Podniková predajňa

We-tec v OC Styla

we-tec

moderný bytový nábytok

**V našej predajni môžete nájsť kvalitné dizajnové postele,
 matrace, jedálenské stoly a stoličky a ešte viac.....
 ... navyše pre Vás zaujímavé zľavy.**



Podniková predajňa **We-tec, s.r.o.:**
 OC STYLA, vchod A, 2. poschodie
 Studená 4/B, Bratislava
 (pri Zlatých pieskoch, areál Palace)

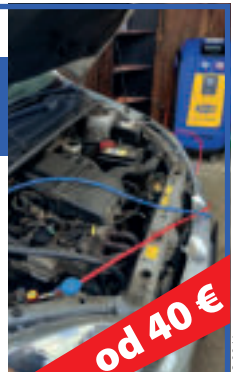
tel.: +421 905 291 706
 +421 911 763 862
 e-mail: **infostyla@we-tec.sk**
 web: **www.we-tec.sk**

Autobazár Volt

**PLNENIE A ČISTENIE
 AUTOKLIMATIZÁCIE**

Malý Lég 1070
 930 37 Lehnice
 Slovensko

Kontakt:
info@autobazarovolt.sk
+421 911 767676



od 40 €

**UPRATOVACIE A ČISTIACE PRÁCE VEĽKÝCH
 AJ MENŠÍCH OBJEKTOV UMÝVANIE KARCHEROM,
 DEZINFEKCIA, DERATIZÁCIA 0903 970 412**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
 - chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

Ako sa vychystať na turistiku

Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôbte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku uspošobujte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek,“ odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovne:

Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchranej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.

časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

Voda

Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turis-

tických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priesvitná, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

Jedlo

Množstvo jedla prispôbte dĺžke túry. Ideálne je zbalit si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarske skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu



Ilustračné foto.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajčica pásomnice líščej, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Kliniky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cyst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žľčových ciest.

Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribalte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zide sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchraných služieb, ale majte na pamäti, že

nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zväzťe počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkosti.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokové- ho napätia.

Informácie poskytol
ÚVZ SR
» ren



Chráňte sa pred slnkom.

zdroj foto marcinjozwiak pixabay

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmyklavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

Obsah batoha

Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

zdroj foto RitaE pixabay



68,80€

BOSS Alive HUGO BOSS
Parfumovaná voda 80 ml

Notino.sk



27,52€

Gillette Styler zastrhávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



199,00€



PARKSIDE® Benzínová
kosačka PBRM 39 D3

Lidl.sk



25,68€

Zrnková káva Musetti
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



474,21€

Candy FMBC A896S EO
+ BENEFIT

Andreashop.sk



109,00€



SILVERCREST® KITCHEN TOOLS
Výrobnik ľadu SEMK 105 B2

Lidl.sk



349,90€

Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215iI set

husqvarnacentrum.sk



33,69€

ROTHO Kontajner na krmivo
CODY 25L - DOG WITH JOY

kokiskashop.sk



19,46€

Orion forma srnčí chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk



3,49€

Žiarovka OSRAM® LED FR 040
(ean6453) non-dim, 5,7W

obi.sk



17,99€



ZOOFARI®
Bazén pre psa

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

☎ 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050



Práca pre: Strojníkov a/alebo Učazníkov

**OPERÁTOR VÝROBY
v Krušovciach**

www.maxins.sk

VOĽAJ NÁM NA
0950 103 777
Volaj na mobil: 0907 757 425
pís ma: nabor@maxins.sk



Austrotherm
GrEPS®

AUSTROTHERM
Tepelné izolácie

až o 23 % lepšie
tepelnizolačné vlastnosti
ako biely polystyrén pri rovnakej hrúbke

www.austrotherm.sk



EUROSUŠIAK.SK
fasádne a okenné doplnky

☎ 0918 219 828 ✉ info@eurosusiak.sk

- OKENNÉ SUŠIAKY - STROPNÉ SUŠIAKY
- LÓDŽIOVÉ SUŠIAKY
- BALKÓNOVÉ SUŠIAKY

BEZ VŔTANIA

www.eurosusiak.sk