

# Podjetniški glas Primorske

ŠT. 268

SEPTEMBER 2019



SPOT registracija  
(VEM točka)



Dodatne informacije:  
RRC Koper  
Ulica 15. maja 19, Koper  
Tel.: 05 66 37 583



društvo  
zdravpodjetnik



## Razprava o regionalni trajnostni mobilnosti obalno-kraške regije

Regionalni razvojni center Koper je v maju organiziral dogodek namenjen trajnostni mobilnosti v regiji. Ob tej priložnosti je bila predstavljena Strategija trajnostne mobilnosti na funkcionalnem mestnem območju obalno-kraške regije (FUA) s poudarkom na turističnih tokovih, skupaj z drugimi podpornimi pobudami in projekti na tem področju. Dogodka so se udeležili predstavniki občin, univerz, nevladnega sektorja, zavoda za varstvo kulturne dediščine in strokovnjaki s področja prometa in prostorskega načrtovanja.

Slavko Mezek iz Regionalnega razvojnega centra Koper je predstavil splošni okvir načrta trajnostne urbane mobilnosti (SUMP), cilje za razvoj aktivne, zdrave in privlačne regije z varovanim okoljem. Aktivna in zdrava regija bi spodbudila uporabo kolesa in javnega prevoza kot obliko mobilnosti, ki skrbi za okolje.

Rajko Leban, direktor Lokalne energetske agencije Goriška (GOLEA), je predstavil pobudo za pripravo vloge za pridobitev nepovratnih sredstev za tehnično pomoč za pripravo projektov na področju trajnostne mobilnosti (ELENA - skupna pobuda EIB in Evropske komisije v program Obzorje 2020). Namen in cilj te vloge je pripraviti projekte in pospešiti financiranje naložb v trajnostno energijo v višini do 30 milijonov EUR na območju primorskih občin.

Več informacij: <https://smile.adrioninterreg.eu/>,

Regionalni razvojni center Koper, Ul. 15. maja 19, Koper  
Tina Matekovič, [tina.matekovic@rre-kp.si](mailto:tina.matekovic@rre-kp.si)

V predstavitvi osnutka Multimodalne prostorske sheme za trajnostno mobilnost na obalnem območju je David Trošt iz podjetja PNZ d.o.o. predstavil predlog prostorskega koncepta, ki vključuje infrastrukturo za trajnostno mobilnost, vključno s sprehajalnimi in kolesarskimi stezami, javnimi prevoznimi linijami in postajališči, P + R, skupnimi prostori in morskimi potniškimi linijami. Predlog vključuje ureditev parkirnih površin, prepoved prometa na določenih območjih, vzpostavitev sezonskega avtobusnega prometa in vzpostavitev funkcionalne mestne površine (FUA) za izposojanje koles (bike sharing). Primer je bila dobra praksa prevoza koles z mestnimi avtobusi in sistem za premagovanje višinskih razlik na Norveškem. Na prireditvi je bil predstavljen model za izposojanje koles iz Celja. V zadnjem obdobju obstaja potreba po usklajenem modelu, ki bi povezal sosednje občine.

Med razpravo so se udeleženci strinjali, da je priprava lokalnih strategij brez usklajenih ukrepov na regionalni ravni velika slabost tega procesa. Poleg tega se pri pripravi lokalnih strategij ne preverja skladnost z nacionalnimi strategijami.

Različni projekti mobilnosti, ki se izvajajo v regiji, so lahko sestavni del prihajajoče strategije celostne prometne strategije. Cilj usklajevanja projektov mobilnosti je vzpostaviti integrirano regionalno platformo za načrtovanje in upravljanje prometa, ki jo bo koordiniral regionalni center, ki bo obravnaval ta vprašanja.



Foto: Razprava o regionalni trajnostni mobilnosti obalno-kraške regije 22.5.2019



"ECONAUTINET" – PROJECT NUMBER: 398  
Adriatic-Ionian Programme Interreg V-B (ADRIAN) 2014-2020

## ECO-NautiNET

### Network's support for SMEs in the Nautical sector of the Adriatic-Ionian Region

*Julija 2018 se je usposabljal več kot 60 mentorjev in vodij navtičnega sektorja*

Julija je CNA v Ravenni gostila 60 evropskih operaterjev, ki so sodelovali pri transnacionalnem usposabljanju, katerega cilj je bil ustvariti poslovno mrežo med podjetji, univerzami in raziskovalci v navtičnem sektorju.

Po prvem srečanju, ki je aprila potekalo v Patrasu, je bil naslednji korak usposabljanje o mrežnih strukturah in o digitalnih tehnologijah. Usposabljanje, ki je potekalo v Ravenni, je bilo namenjeno transnacionalnim »trenerjem«. Ti imajo nalogo spodbujanja ter izmenjava dobrih praks, povezovanje izkušenj, vzpostavitve mreže za mala in srednje velika podjetja, ki delujejo v navtičnem sektorju.

Udeleženci usposabljanja prihajajo iz petih držav, in sicer iz Grčije, Hrvaške, Italije, Albanije in Slovenije.

V ECO-NautiNET mreži, bodo imeli naslednje vloge:

- **Moderatorji:** podporniki ustvarjanja mreže; njihova vloga bo tudi upravljanje lokalne animacije za privabljanje potencialnih uporabnikov mreže

- **Mentorji:** lotili se bodo usposabljanja podjetnikov za uporabo mreže ter ostalih orodij ter podpirali posrednike pri izvajanju poslovnega modela, zagotavljali bodo dostop do inovacijskih storitev in usposabljanje za zainteresirana MSP (mala in srednje velika podjetja).

Ob koncu usposabljanja lahko udeleženci načrtujejo in izvajajo dejavnosti animacije na svojem območju, da bi MSP in ostale zainteresirane akterje seznanili z možnostmi za mreženje, pomagali podpreti učinkovit zagon ustvarjenih omrežij ter, na lokalni ravni, razviti in izvajati trajnostne načrte za funkcionalno mreženje.



#### Projekt

**PROGRAMME:** Adriatic-Ionian Programme Interreg V-B (ADRIAN) 2014-2020

**PREDNOSTNI CILJI PROGRAMA:** Podpora pri razvoju regionalnega inovacijskega sistema za jadransko-jonsko območje

**AKRONIM PROJEKTA:** ECO-NautiNET

**NAZIV PROJEKTA:** Network's support for SMEs in the Nautical sector of the Adriatic-Ionian Region

**OBDOBJE TRAJANJA PROJEKTA:** Februar 2018- Januar 2020

#### Partnerji

CA - Επιμελητήριο Αχαΐας

CNA RAVENNA - CONFEDERAZIONE NAZIONALE DELL'ARTIGIANATO E DELLA PICCOLA E MEDIA IMPRESA ASSOCIAZIONE TERRITORIALE DI RAVENNA

RRC KOPER - Regionalni Razvojni Center Koper

UNIZAG FSB- Sveučilište u Zagrebu, Fakultet strojarstva i Brodogradnje

CCE PULA- Hrvatska gospodarska komora

DURA- Dubrovačka Razvojna Agencija

CCIT- Dhoma e Tregtisë dhe Industrisë Tiranë



## KoloBus Koper-Gradež znova vozi

Po poletnem premoru je v soboto, 24. avgusta, znova začel voziti KoloBus med Koprom in Gradežem. Brezplačna avtobusna linija s prikolicco za prevoz koles bo vozila ob koncih tedna do 13. oktobra.

Avtobus bo ob sobotah zjutraj odpeljal z gradeške avtobusne postaje ob 9h in se po postankih v Trziču in Trstu pripeljal v Koper. Z glavne koprške avtobusne postaje se bo odpeljal nazaj proti Gradežu ob 17.30. Ob nedeljah bo ob 8.30 štartal z glavne koprške avtobusne postaje, iz Gradeža pa se bo vrnil popoldne. Odhod z avtobusne postaje v Gradežu bo ob 17.30. Priporočljive so rezervacije po telefonu: +386 40 470 644 ali po e-pošti: [info@activekoper.si](mailto:info@activekoper.si).

Storitev poteka v okviru projekta Inter Bike II Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014-2020 in je sofinancirana iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Do 22. septembra pa se s podobno brezplačno krožno avtobusno linijo lahko peljete vsak konec tedna iz Kopra tudi na Kras. Storitev poteka v okviru projekta Medcycletour programa Interreg Mediteran, sofinanciranega iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Urnika obeh linij sta objavljena na spletnih straneh: [www.adriabike.eu](http://www.adriabike.eu), [www.rrc-kp.si](http://www.rrc-kp.si) ter na FB inter bike II in RRCKP.



## Koprski prometno informacijski center zbira prometne in okoljske podatke

Mestna občina Koper je vzpostavila prometno informacijski center, katerega namen je oblikovanje modernega sistema nadzora gostote prometa na cestah na območju občine in v regiji, javnega potniškega prometa in mirujočega prometa. Sistem uporabnikom ponuja ažurne informacije o zastojih, prihodih avtobusov in njihovi trenutni lokaciji, avtobusnih postajah, zasedenosti parkirišč, mreži kolesarskih poti in lokalni onesnaženosti zraka. Informacije so na razpolago na aplikaciji MOK MOBI na povezavi [pic.harphasea.si/mok-mobi](http://pic.harphasea.si/mok-mobi). Gre za pilotni projekt, ki je poskusno vzpostavljen na območju ene občine v regiji, v regionalnem razvojnem programu pa je predvidena njegova vzpostavitev na regionalni ravni. Vzpostavitev takšnega centra je pomembna zaradi boljšega nadzora nad velikim obsegom prometnih tokov v regiji.

Aktivnosti vzpostavitve centra so sofinancirane iz dveh projektov programa Interreg Mediteran SUMPORT in MOBILITAS. V okviru slednjega je bila oblikovana informacijska rešitev za prenos prometnih podatkov iz Prometno-informacijskega centra za državne ceste na koprski center in integracijo obeh vrst podatkov. Izdelana je bila še analiza onesnaženosti zraka na območju občine.

Meritve potekajo z mobilno postajo, nameščeno na vozilu, kar je nov pristop zbiranja takšnih podatkov. Analiza je pokazala, da promet, kljub svoji gostoti, ni glavni onesnaževalec zraka v koprski občini. Pomembnejši vir onesnaževanja zraka je industrija na čezmejnem območju.







## PROJEKT SMART COMMUTING ZA PAMETNO NAČRTOVANJE DNEVNE MOBILNOSTI

**Regionalni razvojni center Koper** je partner projekta **SMART COMMUTING**, ki ga sofinancira program **Interreg Central Europe** oz. Evropski sklad za regionalni razvoj.

V projekt vključena **funkcionalna urbana območja** (Rimini, Mestna občina Velenje, Mestna občina Koper, Weiz, Szolnok, Hranice, Zadar) se vsakodnevno soočamo z modelom mobilnosti, ki ni trajnostno naravnano, in se odraža v prenapoljenih cestah ob prometnih konicah, večji onesnaženosti zraka, povečanih emisijah CO<sub>2</sub>, hrupu in nesrečah.

Razlogi za to so tudi neuskkljeni delovni in šolski urniki, pomanjkljiva infrastruktura javnega potniškega prometa, za povezovanje centra s podeželjem, razpršeno širjenje mest namesto kompaktne zazidave.

Projekt Smart Commuting namerava prispevati k spremembi obstoječega stanja preko kombinacije integriranih ukrepov, namenjenih krepitvi sposobnosti regionalnih in lokalnih oblasti na področju načrtovanja in uvajanja intermodalnih sistemov mobilnosti. Cilj projekta je zmanjševanje emisij CO<sub>2</sub> in onesnaženosti zraka, posledično pa ublažitev podnebnih sprememb ter povečanju privlačnost vključenih območij.

Partnerji projekta Smart Commuting bomo v letu 2019 **pričeli izvajati pilotne operacije** in tako konkretno prispevali k reševanju izzivov na področju mobilnosti danih območij.

Novicam lahko sledite tudi preko Facebook, Instagram in Twitter kanalov projekta:

**Facebook:** [www.facebook.com/projectsmartcommuting](http://www.facebook.com/projectsmartcommuting)

**Instagram:** [www.instagram.com/smartcommuting](http://www.instagram.com/smartcommuting)

**Twitter:** [www.twitter.com/smart\\_commuting](http://www.twitter.com/smart_commuting)

## MESTNA OBČINA KOPER

### JAVNI RAZPIS ZA DODELITEV PRORAČUNSKIH SREDSTEV ZA OBNOVO FASAD IN STREH V MESTNI OBČINI KOPER ZA LETO 2019

Namen javnega razpisa je spodbujanje in pomoč pri obnavi enot nepremične kulturne dediščine na območju Mestne občine Koper. S subvencioniranjem projektov varovanja kulturne dediščine želi Mestna občina Koper omogočiti obstoj vrednot dediščine, njeno uporabo in s tem ohranitev nepremične kulturne dediščine. Za proračunsko leto 2019 je subvencija namenjena obnovi dotrajanih starih fasad in streh na objektih, ki imajo status stavbne dediščine. Obnova fasad in streh mora biti skladna s kulturnovarstvenimi pogoji in kulturnovarstvenim soglasjem Zavoda za varstvo kulturne dediščine, OE Piran.

Predmet javnega razpisa je subvencioniranje obnove fasad in delno streh v stičnem delu s fasado (nad napuščem oz. napuščnim vencem, v delu ki ga je nujno potrebno sanirati za izvedbo pravičnega zaključka fasade).

Rok za oddajo vloge: do preklica

Vir: [www.koper.si](http://www.koper.si)

### JAVNI RAZPIS ZA SOFINANCIRANJE PRIREDITEV IN PROMOCIJSKIH AKTIVNOSTI MESTNE OBČINE KOPER ZA LETO 2019

#### A) sofinanciranje prireditev:

- - ki se izvajajo na območju Mestne občine Koper (v nadaljevanju: MOK);
- - katerih vsebina je kulturne, športne, turistične, zabavne ali socialne narave oz. namenjena otrokom ter mladini;
- - kjer se kot prireditev šteje enodnevni ali večdnevni javni dogodek ali sklop enodnevnih prireditev, ki se odvijajo v daljšem obdobju;

#### B) sofinanciranje promocijskih aktivnosti:

- - ki jih v letu 2019 izvajajo/organizirajo prijavitelji, ki so registrirani v MOK;
- - ki se izvajajo/organizirajo izven območja MOK, in sicer v Sloveniji ali tujini, s katero prijavitelj pripomore k promociji MOK.

Rok za oddajo vloge: 9.10.2019

Vir: [www.koper.si](http://www.koper.si)

## OBČINA DIVAČA

### JAVNI POZIV k oddaji pobud s področja urejanja prostora za pripravo sprememb in dopolnitev OPN Občine Divača (SD-OPNI)

SD OPNI se nanašajo na tekstualni del OPN Občine Divača. V postopku SD OPNI bodo obravnavane samo pobude, ki se nanašajo na spremembe in dopolnitve tekstualnega dela OPN Občine Divača, ne pa tudi pobude, ki se nanašajo na spremembe namenske rabe prostora (lete bodo obravnavane v naslednjem postopku sprememb in dopolnitev prostorskega načrta, za kar bo Občina Divača izdala nov javni poziv k oddaji pobud).

Pobude bo Občina Divača zbirala do vključno 30. septembra 2019.

Vir: [www.divaca.si](http://www.divaca.si)

## OBČINA PIRAN

### JAVNI RAZPIS za dodelitev sredstev za subvencioniranje obnove fasad in streh v starem mestnem jedru Pirana za leto 2019

Občina Piran objavlja Javni razpis za dodelitev sredstev za subvencioniranje obnove fasad in streh v starem mestnem jedru Pirana za leto 2019.

Namen javnega razpisa je spodbujanje obnove stavb v historičnem mestnem jedru Pirana z namenom urejenosti videza mesta, oživljanja mestnega jedra ter ohranjanja in vzdrževanja kulturne dediščine starega mestnega jedra Piran. Pисne prijave je potrebno predložiti na naslov Občina Piran, Samostojna investicijska služba, Tartinijev trg 2, 6330 Piran s pripisom "Javni razpis za subvencioniranje obnove fasad in streh v starem mestnem jedru Pirana - NE ODPIRAJ." Na zadnji kuverte strani mora biti pripisano ime in priimek prijavitelja ter naslov. Rok za prijavo na javni razpis prične teči z dnem objave tega razpisa in je odprt do 31. 10. 2019.

Vir: [www.piran.si](http://www.piran.si)

### JAVNI RAZPIS za subvencioniranje nakupa in montaže malih čistilnih naprav v občini Piran v letu 2019

Predmet javnega razpisa je subvencioniranje nakupa in vgradnje MKČN v občini Piran, ki so oziroma bodo izgrajene v obdobju od vključno dne 1. januarja 2019 do vključno 30. septembra 2019. Rok za podajo vloge na javni razpis je 31. oktober 2019.

Vloga, ki se jo poda na predpisanem obrazcu, mora biti v zaprtih kuvertah z imenom in naslovom upravičenca s pripisom "NE ODPIRAJ - razpis - MKČN 2019", poslana priporočeno po pošti na naslov: OBČINA PIRAN, Tartinijev trg 2, 6330 Piran ali osebno vložena v sprejemni pisarni Občine Piran, Tartinijev trg 2, 6330 Piran.

Vir: [www.piran.si](http://www.piran.si)

### Javni razpis za izbiro ponudnikov toplih obrokov občanom Občine Piran v letu 2019

Občina Piran objavlja javni razpis za izbiro ponudnikov toplih obrokov občanom Občine Piran v letu 2019. Javni razpis velja za leto 2019 in je odprt do 25. 10. 2019. Ponudniki vloge posredujejo na Občino Piran, Tartinijev trg 2, 6330 Piran.

Vloga ponudnika mora biti predložena zaprto in mora biti opremljena z napisom JAVNI RAZPIS - IZBIRA PONUDNIKOV TOPLIH OBROKOV OBČANOM OBČINE PIRAN ZA LETO 2019 - NE ODPIRAJ!

Vir: [www.piran.si](http://www.piran.si)

## OBČINA BOVEC

### Javne razpisi in javni pozivi za ohranjanje in razvoj malega gospodarstva in turizma ter vzpodbujanje projektov inovacij v Občini Bovec 2019

Rok za oddajo vloge: 30.10.2019

Vir: [www.bovec.si](http://www.bovec.si)

## 5 KORAKOV ZA PREDSTAVITEV LASTNE BLAGOVNE ZNAMKE

Če želite, da bo vaše podjetje uspešno poslovalo, morate najprej zgraditi blagovno znamko, nato pa jo morate znati predstaviti ljudem. Tako se bo lahko vaša ciljna publika poistovetila z vizijo podjetja in dobivali boste nove in nove stranke.

V začetku poslovanja imajo številna podjetja sicer izdelano idejo, v kateri panogi bodo delovala in kakšne izdelke oziroma storitve bodo ponujala. Niso pa še zgradila svoje blagovne znamke in svoje vizije predstavile javnosti. Vendar pa je prav ta proces ključen pri pridobivanju novih strank in širjenju prepoznavnosti podjetja.

### 1. korak: Jasno opredelite vrednote, za katerimi stojite

Definirati vrednote in poslanstvo podjetja je podlaga, na kateri boste lahko gradili vse naslednje korake. Boj jasno kot sami razumete, za čim stojite, učinkoviteje boste lahko sporočili predali tudi drugim in posledično boste lažje prepričali potencialne stranke.

Da bi opredelili ključne vrednote podjetja, si postavite naslednja vprašanja:

- "Za kaj se zavzemam?"
- "Katera vodila me spremljajo že od začetka poslovne poti?"
- "Katero teme me navdihujejo?"
- "O čem bi se lahko pogovarjal ves čas? Kako se ob tem počutim?"

Po tem, ko ste razmislili o tem, kakšni so vaši odgovori na zgornja vprašanja, zapišite v največ 10 besedah, kaj je tisto, za čemer stojite.

### 2. korak: Osredotočite se na najpomembnejše aktivnosti

V začetku je na področju gradnje blagovne znamke ogromno delo. Poimenovati morate podjetje, vzpostaviti spletno stran, izdelati logotip, uporabiti prave barve... Seveda so vse te aktivnosti pomembne, vendar je še bolj pomembno, da se na ustavljate preveč na podrobnostih. Skušajte v najhitrejšem možnem času ustvariti npr. osnovno spletno stran, osnovni profil na družabnih omrežjih. Delovati morate hitro, da boste lahko kar najhitreje začeli z dejavnostjo. Potem pa proti nadgrajujte in izboljšujte procese. Pomembno je, da se vedno osredotočite na najpomembnejše aktivnosti, ki so potrebne za vaše poslovanje. Pri svoji pojavnosti na različnih kanalih imejte vedno v mislih vaše vrednote, moto podjetja. Skušajte to v čim bolj enostavni obliki predstaviti svojemu občinstvu.

## KAKO PRIDOBITI SREDSTVA ZA FINANCIRANJE STARTUPA?

Da bi lahko vaša podjetniška ideja zaživela, morate vanjo praviloma vložiti določeno vsoto začetnih sredstev. Kateri so možni viri za pridobitev teh sredstev?

### Vaši prihranki

Prihranki so najpogostejši vir financiranja, iz katerega črpajo novonastala podjetja. Mogoče vam trenutno finančno stanje tega ne dopušča, lahko pa denar pridobite s prodajo dragocenih stvari, ki jih ne potrebujete (več).

### Družina in prijatelji

Druga najpogostejša oblika financiranja startupov je pomoč s strani sorodnikov in / ali prijateljev, ki vam dajo posojilo ali so vam določen znesek za začetek poslovanja pripravljeni dati kot darilo in spodbudo. Gre za ljudi, ki vas podpirajo pri uresničevanju vaših ciljev in so vam pri tem pripravljeni pomagati.

### Različne vrste kreditov

Kljub temu, da je ta vir financiranja že bolj tvegan, marsikateri startup nikoli ne bi mogel začeti brez njega. Priporočljivo je, da vseeno skušate zagotoviti kar največji delež lastnih sredstev in je kredit le dopolnitev, da pridete do končne vsote, ki jo potrebujete.

### 3. korak: Sestavite letni marketinški načrt in se ga držite

Podlaga za vse marketinške aktivnosti naj bi bil letni načrt, ki ste ga prej sestavili. Najprej je potrebno sestaviti ogrodje, ki ga nakuadno prilagajate konkretnim situacijam in trendom. Naredite torej načrt, kaj nameravate na področju marketinga doseči v roku enega leta. Nato pa določite manjše korake, prek katerih boste zastavljene cilje dosegali. Pomembno je, da imate letni načrt vedno pred sabo in vam nudi osnovo in oporo pri nadaljnjih odločitvah na tem področju.



### 4. korak: Lotite se Facebook marketinga

Facebook je socialno omrežje, ki je zelo primerno za izvajanje marketinških aktivnosti. Ustvarja dobre učinke, prednost pa je tudi v tem, da se oglaševanja prek njega lahko lotijo tudi podjetja, ki na voljo še nimajo veliko finančnih sredstev za izvajanje marketinških aktivnosti. Pomembno je, da so na vašem profilu izpostavljene vrednote podjetja, da je obiskovalcem takoj jasno, kaj jim ponujate. Ključnega pomena je redno objavljane vsebin, ki bi vašo ciljno publiko lahko zanimale. Poleg tega je smiselno kar v največji meri spodbuditi obiskovalce, da so aktivno udeleženi v objavah. Bodite odzivni na njihove komentarje, pohvale in kritike. Tako boste ustvarili vtis zaupanja in transparentnosti.

### 5. korak: Bodite dosledni pri izvajanju aktivnosti

Večinoma pri marketingu nimamo težav z razumevanjem teorije, zaplete pa se lahko pri praksi. Tudi če jasno definirate svojo blagovno znamko in naredite marketinški načrt, je vse skupaj brez pomena, če se ne boste vseh aktivnosti, ki so potrebne za doseg ciljev, redno lotevali. Ključna je torej doslednost. Postavite si dnevne plane za izvajanje marketinga in se jih tudi držite. Tako se npr. odločite, da boste na socialnih omrežjih objavljali vsaj enkrat na dan, da boste video vsebino posneli vsaj enkrat na mesec in da boste strankam redno pošiljali newsletterse.

Vir: Entrepreneur/Zavod Mladi podjetnik

Tako boste manj tvegali. Vedeti morate, da bodo dejanski stroški, ki jih boste morali pokriti v okviru začetnega poslovanja, skoraj gotovo višji od tistih, ki ste jih ocenili pri začetnih izračunih. Če se že odločite za kredit in izpolnujete pogoje, da ga dobite, se podrobno pozanimajte o pogojih poslovanja in obrestnih merah pri posameznih bankah. Tako boste lahko izbrali možnost, ki bo v vašem primeru najbolj ugodna.

### Posojilo pri banki

Le redka podjetja izpolnjujejo pogoje za to, da bi prejela posojilo pri banki. Pozanimajte se glede pogojev in se dobro pripravite na morebitno predstavitev podjetniške ideje, da bi imeli kar najboljšo možnost, da vam uspe pridobiti potrebna sredstva.

### Razpisi kot vir finančnih sredstev

Eden izmed ciljev Slovenije in Evropske unije je podpreti gospodarski razvoj, kar se izvaja tudi s podporo novonastalih podjetij. Spremljajte aktualne razpise. Če izpolnujete razpisane pogoje, se lahko potegujete za pridobitev nepovratnih ali povratnih finančnih sredstev.

### Množično financiranje

Podjetniki lahko sredstva za zagon podjetja pridobijo tudi prek sistema množičnega financiranja. Najbolj znani platformi pri tem sta Kickstarter in Indiegogo. Slovenska platforma za množično financiranje se imenuje Adrifund. Gre tudi za dobro opcijo, da preverite, koliko je vaša poslovna ideja zanimiva za širšo javnost. Pri prijavi projekta morate veliko pozornost nameniti sami predstavitvi izdelka.

Vir: thebalancesmb.com



## VAŠE PRAVICE, KO SI V BANKI IZPOSODITE DENAR

Ko v banki najemate potrošniški kredit, ne pozabite, da obstajajo predpisi, ki vam lahko pomagajo pri izbiri najboljše ponudbe in načinu, kako se pravilno odzvati na vprašanja, ki se pojavijo. Pravice se nanašajo na celoten kreditni cikel, tako na predpogodbeno fazo kot na sam pogodbeni odnos med vami in banko, vse dokler ne povrnete izposojenega denarja. **Osnovo potrošniškega kreditiranja v Sloveniji ureja Zakon o potrošniških kreditih (ZPotK-2)**, ki povzema pravila evropske zakonodaje, med drugim tudi zagotovitev standardiziranih in primerljivih informacij, pravico potrošnika do predpogodbenih informacij, pravico do odstopa od kreditne pogodbe brez navedbe razloga, predčasnega odplačila kredita, možnost izvensodnega reševanja sporov in pravico do informacij v primeru zavrnitve vloge za sklenitev kredita na podlagi rezultatov poizvedbe v zbirki osebnih podatkov, o čemer pišemo podrobneje v nadaljevanju.

### Pravica do predhodnih informacij

Še pred sklenitvijo kreditne pogodbe vam je kreditodajalec ali kreditni posrednik dolžan, razen v nekaterih primerih, **brezplačno zagotoviti jasne in razumljive predhodne informacije o kreditni pogodbi**, in sicer pisno na papirju ali drugem trajnem nosilcu podatkov na obrazcu za predhodne informacije o kreditu. Pravica potrošnika do predhodnih informacij kreditodajalcu nalaga, da razkrije bistveno vsebino **hodoče kreditne pogodbe**. Ta standardni dokument je oblikovan tako, da kreditojemalcu omogoča najboljši možni pregled pogojev kredita, informacije pa vsebujejo podatke o dajalcu kredita, opis glavnih značilnosti kredita, njegovih stroškov, opis pravic in obveznosti potrošnika in dajalca kredita ter potreben dodaten pouk, opozorila in pojasnila glede vrste in načina sklepanja kreditnih pogodb. Poenostavljeno zapisano, predhodne informacije vsebujejo standardizirane postavke, ki bodo pozneje zapisane v kreditni pogodbi, kar kreditojemalcu omogoča lažje odločanje pri izbiri potrošniškega kredita. Če vam ponudnik kredita tega obrazca ne izroči sam, ga lahko zahtevate.

### Pravica do osnutka kreditne pogodbe

Nikar ne podpisajte pogodbe, če njene vsebine ne razumete. Na zahtevo vam mora kreditodajalec ali kreditni posrednik zagotoviti brezplačen izvod kreditne pogodbe, ki vsebuje vse z zakonom predpisane pogodbene informacije. Podrobno preberite kreditno pogodbo in se počinite o njeni vsebini. Ključnega pomena je, da ste pred prevzemom obveznosti iz kreditne pogodbe seznanjeni z vsemi njenimi pogoji in s podatki ter ustrezno informirani o vseh posledicah svoje odločitve. Če kakšnega določila v pogodbi ne razumete, vprašajte kreditodajalca. Ta vam mora brezplačno ponuditi obrazložitev pogodbe na način, da vam bo razumljiva.



Potrošniku ni dovoljeno zaračunati plačil, obresti, dajatev ali drugih podobnih stroškov, ki niso navedeni v besedilu kreditne pogodbe.

### Pravica do odstopa od pogodbe brez navedbe razloga

Če ste kljub temu pogodbo podpisali in pozneje ugotovili, da bi bilo bolje, da je ne bi sklenili, lahko v 14 dneh od nje odstopite brez navedbe razloga. Pravico do odstopa od pogodbe uveljavljate z obvestilom pisno na papirju ali drugem trajnem nosilcu podatkov, ki ga pošljete dajalcu kredita. Če od pogodbe odstopite po črpanju kredita, dajalcu kredita plačate glavnico in obresti, obračunane na to glavnico, od dneva, ko je bil kredit črpan, do dneva, ko je glavnica vrnjena. **Obresti črpanega dela kredita se izračunajo na podlagi dogovorjene kreditne obrestne mere**. Dajalec kredita ne sme zaračunati nobenih drugih stroškov, razen morebitnih nepovratnih stroškov, ki jih je sam plačal v postopku pred sodišči, upravnimi organi ali osebam z javnim pooblastilom.

### Pravica do predčasnega odplačila

Če želite svoj kredit odplačati prej, kot je navedeno v pogodbi, imate to pravico. Odplačilo posojila je praviloma vedno v vašo korist, saj ste v tem primeru upravičeni do zmanjšanja skupnih stroškov kredita v delu, ki ga sestavljajo obresti in stroški preostalega obdobja trajanja pogodbe – od zneska sedanje vrednosti obveznosti predčasnega plačila (diskontirane) kredita se odšteje sedanja vrednost (valorizirana) pogodbениh obresti, vključno z morebitnimi stroški, ki bi tekle od dneva predčasnega plačila do dneva zapadlosti plačila po pogodbi, če so bili pogodbene obresti in stroški za to obdobje že obračunani in zajeti v vašo plačila.

Banka vam mora na razumljiv način in brezplačno na papirju ali drugem trajnem nosilcu podatkov predstaviti zmanjšanje obresti in drugih stroškov, ki nastanejo s celotnim ali delnim predčasnim odplačilom kredita.

Zavedajte se, da boste morda morali ponudniku kredita plačati stroške predčasnega poplačila, vendar je višina nadomestil, ki vam jih sme zaračunati za predčasno odplačilo kredita, **zakonsko omejena**. Pri predčasnem odplačilu je dajalec kredita upravičen do pravičnega nadomestila morebitnih stroškov, ki so neposredno povezani s predčasnim odplačilom kredita, če se predčasno odplačilo izvede za obdobje, za katero je bila določena fiksna kreditna obrestna mera. Nadomestilo ne sme presegati enega odstotka zneska predčasno odplačane glavnice, če potrošnik predčasno odplača kredit več kot eno leto pred končno dospelostjo kreditne pogodbe. Če je do končne dospelosti kreditne pogodbe eno leto ali manj, nadomestilo ne sme presegati 0,5 odstotka zneska predčasno odplačane glavnice. Nadomestilo lahko dajalec kredita zahteva pod pogojem, da vsota predčasnih odplačil v 12 mesecih presega 10.000 evrov. Nobeno nadomestilo tudi ne sme presegati zneska obresti, ki bi jih potrošnik plačal med predčasnim odplačilom in dogovorjenim datumom prenehanja kreditne pogodbe.

### Zavrnitev zaradi informacij v zbirki osebnih podatkov

Če dajalec kredita zavrne vlogo za sklenitev kreditne pogodbe na podlagi rezultatov poizvedbe v zbirki osebnih podatkov, mora potrošnika brezplačno na papirju ali drugem trajnem nosilcu podatkov takoj obvestiti o rezultatu te poizvedbe in o zbirki osebnih podatkov, v kateri je bila poizvedba izvedena. Kot pogost primer uporabe podatkov iz zbirk osebnih podatkov lahko navedemo Sisbon. Dajalec kredita je namreč pred odobritvijo dolžan **preveriti vašo kreditno sposobnost**, tudi s pomočjo sistema izmenjave podatkov o zadolženosti fizičnih oseb (Sisbon). Na podlagi pridobljenih podatkov vam lahko kredit odobri ali zavrne. Če je bila vaša vloga za odobritev kredita zavrnjena zaradi informacij, ki jih je posojilodajalec prejel iz navedenega sistema, vas mora posojilodajalec o tem takoj pisno obvestiti. Svetujemo vam, da še pred odločitvijo o kreditu pridobite podatke, ki jih o vas vodi sistem Sisbon.

Nadaljevanje na strani 10

Nadaljevanje iz strani 9.

To lahko naredite s spletno aplikacijo "Moj Sisbon", ki fizičnim osebam omogoča vpogled v podatke, ki so o njih zbrani v sistemu izmenjave informacij o zadolženosti fizičnih oseb. Če ugotovite nepravilnost v podatkih sistema Sisbon, lahko pisno zahtevate njihov izbris oziroma popravek in se tako izognete nepotrebnim zapletom pri obravnavi kredita. Za izpis lahko zaprosite pri kateri koli banki ali pri Banki Slovenije. V ta namen je treba izpolniti poseben obrazec "Zahteva komitenta za izpis osebnih podatkov iz Sisbon", ki ga osebno oddate v banki ali Banki Slovenije. Izpis boste s priporočeno pošto na želeni naslov prejeli najpozneje v 15 dneh od prejema vaše pisne zahteve.

### Pravica do izvensodnega reševanja sporov

Če niste zadovoljni z rešitvijo pritožbe, ki ste jo podali dajalcu kredita, obstaja dodatna možnost preučitve upravičenosti pritožbe v sklopu postopka za izvensodno reševanje sporov. Dajalec kredita mora zagotoviti možnost izvensodnega reševanja sporov s potrošniki v zvezi z opravljanjem storitev potrošniškega kreditiranja pred izvajalcem, ki izpolnjuje pogoje in zagotavlja postopek v skladu z določbami zakona, ki ureja izvensodno reševanje potrošniških sporov. Sodelovanje dajalca kredita v postopku iz prejšnjega odstavka, ki ga sproži potrošnik pred izvajalcem izvensodnega reševanja sporov, je obvezno.

### Zaključek

Veliko razumevanja je potrebno, ko gre za poznavanje finančnih pravic. Poskrbite, da se seznanite s finančnimi produkti in storitvami, kreditodajalcu postavljajte vprašanja o vsem, kar ni jasno, in preberite drobni tisk pred podpisom kakršnih koli pogodb in drugih sporazumov.

Vir: [www.zps.si](http://www.zps.si)

## KAKO POSTATI SOBODAJALEC IN S TEM DODATNO ZASLUŽITI?

Če imate na voljo prostor, ki bi ga lahko preuredili za oddajanje turistom, se morate najprej prijaviti kot sobodajalec, kar pa zahteva nekaj truda in spretnosti.

Sistemi, kot so AirBNB ali Bookings, ne zahtevajo, da pred objavo na portalu dokažete, da poslujete skladno z zakonom. To boste morali pokazati in dokazati ob obisku inšpektorja. katerim zakonom je treba slediti, če želite postati sobodajalec kot fizična oseba, pa smo pregledati v tem prispevku.

**Kaj sploh AirBNB pomeni?** Originalno ime izhaja iz ideje, da gostom v svojem domu ponudite prenočišče na "napihljivi postelji" in zajtrk, dobesedno pomeni "airbed and breakfast". Glavna ideja je ta, da goste povabite v udobje svojega doma in jim pomagate pri raziskovanju okolice. Čez leta je projekt prerasel idejo zgolj "napihljive" postelje, kajti uspešni so tisti, ki ponujajo drugačnost in udobje.

### Kaj je treba zagotoviti, če želite legalno oddajati sobe?

Četudi želite postati sobodajalec kot fizična oseba (torej ne kot podjetje ali društvo), morate slediti 19 zakonom, ki predpisujejo urejanje tega področja. Po ocenah tistih, ki so proces registracije že opravili, potrebujete približno 60 do 75 dni, da uredite vse potrebno. Kot so zapisali v Zakonu o gostinstvu (ZGos) je lahko sobodajalec fizična oseba, ki opravlja dejavnost le občasno (skupno ne več kot pet mesecev v koledarskem letu) in gostom nudi do 15 ležišč ter je vpisana v Poslovni register Slovenije (za podjetja in društva veljajo drugačne omejitve)

**POMEMBNO JE VEDETI:** Dejavnost nastanitve gostov, ki jo opravljajo kot sobodajalci - fizične osebe, je po ZGos opredeljena kot gostinska dejavnost, ki obsega pripravo in strežbo jedi in pijač ter nastanitev gostov, zato se dohodek fizičnih oseb, sobodajalcev po ZDoh-2, obravnava kot dohodek iz dejavnosti in ne kot dohodek iz oddajanja premoženja v najem.

### Kako torej začeti?

#### 1. Urediti dokumentacijo in prijaviti objekt:

- Pridobite dokazilo o lastninski ali razpolagalni pravici; izpisek iz zemljiške knjige ali overjena kupoprodajna pogodba, s katero se dokazuje lastninsko pravico - najemna pogodba, ki dovoljuje opravljanje dejavnosti 55.203. (izpisek dobite na Geodetski upravi). Če še niste vpisani kot lastnik v zemljiški knjigi, morate izkazovati pravico razpolaganja s stanovanjem ali počitniško hišo (z najemno ali s podnajemno pogodbo);
- Pridobite uporabno dovoljenje za stanovanjsko namembnost nepremičnine;
- Pridobiti morate soglasje lastnikov, če jih je več;
- Stanovanje je treba urediti skladno s kategorizacijo prostorov
- Zagotoviti je treba splošne minimalne pogoje (požarni red, minimalni tehnični pogoji ...);
- Treba se je registrirati kot sobodajalec (prijava na Ajpes). Šele potem ko ste vpisani v register, lahko začnete opravljati dejavnosti, za katero morate predhodno izpolnjevati pogoje.

### Izdajanje računov gostov:

- o Davčni zavezanec, fizična oseba, ki opravlja storitev sobodajalstva, mora za storitev izdati račun, in to ne glede na to, ali je identificiran za namene DDV ali ne. (Kako izdajati račune?)
- o Izdajanje gotovinskih računov: če gostje plačajo strošek bivanja v gotovini, mora sobodajalec izdati davčno potrjeni račun.
- o Izdajanje negotovinskih računov: če sobodajalec sprejema turiste, ki nočitve pri sobodajalcu plačajo agenciji (Bookings ali AirBNB), sobodajalec pa na podlagi nočitev, t.i. voucherjev, svoje storitve zaračuna agenciji, ki mu račun plača na transakcijski račun, pa ti računi niso predmet davčnega potrjevanja računov.



Sobodajalec mora plačevati mesečne prispevke v višini 27,60 EUR (oziroma na letni ravni 331,24 EUR).

Slednji so sestavljeni iz:

- pavšalni prispevek za pokojninsko in invalidsko zavarovanje = 13,75 EUR
- pavšalni prispevek za zavarovanje za primer poškodbe pri delu in poklicne bolezni = 3,46 EUR
- pavšalni prispevek za zdravstveno zavarovanje = 10,39 EUR

Sobodajalstvo je lahko dodaten zaslužek, vendar je tudi k temu projektu treba pristopiti z razdelanim načrtom in veliko mero odgovornosti. Prihodki so lahko res visoki (veliko je odvisno od lokacije in velikosti sobe/apartmaja), vendar je treba računati še z vzdrževanjem prostorov (nakupi rjuh, brisač, dodatkov ...), čiščenjem in seveda tudi z vašo dosegljivostjo.

Vir: Zavod Mladi podjetnik

## TEŽKO PRIČAKOVANA NOVOST: ELEKTRONSKI BOLNIŠKI LIST

V kolikor ste odsotni z dela zaradi bolezni, poškodbe in nekaterih drugih upravičenih primerov, je vaša pravica, da imate odsotnost tudi upravičeno. To pravico ureja Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1). Glede njenega uresničevanja pa se zakon sklicuje na predpise o zdravstvenem zavarovanju (Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZVZZ), Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja ter druge podzakonske akte).

### Novost elektronski bolniški list

V kolikor vaš osebni zdravnik presodi, da niste sposobni opravljati dela, je tudi zdravnik tisti, ki določi in dovoli izdajo potrdila za bolniško odsotnost z dela. Potrdilo pa morate po odsotnosti, ko se vrnete na delo nemudoma prinesiti delodajalcu.

Odlična novica je, da Zavod za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) pripravlja novost na področju izdajanja bolniškega lista.



Dosedanje potrdilo o upravičeni zadržanosti od dela v papirni obliki bo zamenjalo potrdilo o upravičeni zadržanosti od dela v elektronski obliki in sicer na ZZZS pripravljajo informacijsko rešitev za izdajo papirne listine - potrdila o upravičeni zadržanosti od dela - v elektronski obliki (eBOL), ki bo omogočala postopno nadomestitev papirne listine. Tako vam bo prihranjen čas in obisk zdravnika, hkrati pa bo rešitev razbremenila tudi že tako preobremenjene zdravniške ambulante družinske medicine.

### Kdaj lahko pričakujemo uvedbo elektronskih bolniških potrdil?

S prvim septembrom 2019 je predvidena pilotna uvedba eBOL z evalvacijo, s 1. novembrom 2019 pa nacionalna uvedba, navajajo na ZZZS. Tako da lahko uvedbo pričakujemo do konca letošnjega leta.

Vir: Data

## KATERE STROŠKE PRINAŠA LIMIT?

Če imate redni limit, ki ga ne koristite (imate denar na računu), je ta brezplačen. Ko pa vstopite v negativno stanje na bančnem računu, začnete banki plačevati obresti. Obresti za pozitivno stanje na vašem računu so trenutno ničelne, za vezavo denarja dobite bistveno manj kot en odstotek. Povsem drugače je z negativnim stanjem, ko si denar izposojate od banke. Obrestne mere so nekaj manj kot 8 odstotkov, kolikor trenutno znaša zamudna obrestna mera.

**V primeru izrednega limita morate banki poleg obresti plačati dodatne stroške, odvisno od banke.**

- odobritev (za limit v višini 2000€ med 20 in 60 evrov)
- zavarovanje: (za limit v višini 2000€ med 20 in 40 evrov)
- vodenje kredita: 1 evro/mesec
- dražji paket, ki omogoča višji limit.

Skupni stroški limita v višini 2000 evrov za dobo enega leta lahko dosežejo tudi 250 evrov, kar je več kot bi plačali za primerljiv kredit. In še en razlog je, da je limit praviloma dražji od kredita: večina ga nikoli ne odplača. Pri kreditu imate dolžnost odplačevanja rednih mesečnih obrokov, limit pa nima te disciplinske varovalke, zato ga večina podaljšuje in nenehno plačuje obresti (in druge stroške) za isti izposojeni znesek! Opozarjamo tudi, da nekatere banke višje limite pogojujejo s sklenitvijo bistveno dražjih bančnih paketov - tudi ta znesek morate prišteti k ceni limita, če sicer takega paketa ne potrebujete.

Vir: [www.vemvec.si](http://www.vemvec.si)

## Z ENOSTAVNIM TRGOVANJEM PO SPLETU DO ZASLUŽKA

Predstavljajte si tak scenarij: Kupite nov avtomobil, potujete kam želite, zaslužite več in ob vsem tem imate več prostega časa. Prijatelji vas sprašujejo kako lahko to financirate, vi jim pa odgovorite: Trgujem z delnicami Ferrarija-a, Googla, z nafto in zlatom, preko interneta ali mobilne aplikacije, kadarkoli in kjerkoli želim. Sliši se zelo mamljivo, a ne? Tako trgovanje je v bistvu zelo enostavno in dostopno vsakomur. Obstaja samo vprašanje, ali se lahko od tega kaj zaskrži in kako?

To kar je sigurno je to, da vse več ljudi služi na tak način, zato smo se odločili, da raziščemo, kako najenostavneje začeti, ali je tako enostavno kot zveni in kakšne prihodke ustvarjajo. Da bi dobili odgovore iz prve roke, smo izvedli intervju z osebo, ki od tega živi že več let in ki je bila pripravljena z nami deliti več kot smo pričakovali.

### Za kaj sploh gre?

Trgovanje z delnicami je postalo pravi hit, ker omogoča „običajnim“ ljudem, da trgujejo z najbolj poznanimi delnicami, valutami ali surovinami preko interneta na računalniku ali preko mobilne aplikacije na telefonu. Včasih je bilo tako trgovanje rezervirano zgolj za velike investitorje z velikimi vložki, no, s časom je to postalo tako enostavno, da se lahko danes vsak registrira na platformo za trgovanje, položi vsoto s katero želi trgovati in še isti dan ustvari donos.

### Kako deluje?

Proces je v teoriji zelo enostaven:

- Izberete platformo za trgovanje
- Vplačate določena sredstva, ki jih boste uporabili za trgovanje (običajno med 100 in 1000 EUR)
- Izberete eno vrednost (določene delnice ali valute, npr.: BMW)
- Pogledate graf vrednosti in vložite na rast ali padec vrednosti
- Če ste vložili na rast, počakajte da vrednost naraste, ter jo zaprite (prodajte) s profitom
- Enak postopek ponavljate kakor dolgo želite

### V čem je „trik“, zakaj vsi ne služijo?

Čeprav je postopek zelo enostaven – dobesedno se lahko registrirate in opravite prvi vložek v vsega 10 minutah, obstaja nekaj „trikov“, ki lahko nastanejo problematični in vam vaš vložek spremenijo v izgubo namesto zaslužek. Prvo kot prvo, izbira platforme za trgovanje predstavlja večji izziv kot se zdi. Izbire je veliko. Številne platforme niso službeno licencirane in regulirane s strani EU, kar pomeni, da ne jamčijo za plačila ko jih zahtevate, ali pa vas lahko ustavijo pri trgovanju. Večina jih nima niti podpore v slovenskem jeziku. Drugo, če želite zaslužiti, morate zapreti pozicijo z dobičkom, kar pomeni, če ste kupili delnico Apple-a, kateri je vrednost padla v naslednji uri in ste zaprli pozicijo, boste izgubili del vložka, ker je vrednost delnice padla. Kako potem trgovci ustvarjajo take dobičke?

Če najdete rešitev za ta dva izziva, vas čakajo vse trgovalne prednosti, od katerih so najpomembnejši prosti čas, delo kadar vi želite in velik zaslužek. Ker ta članek ne bi bil smiseln če ne bi raziskali rešitve, smo pravkar to naredili in vam prinašamo konkretne rešitve, kako trgovati z dobičkom kot to počnejo tisti najboljši.

### Kako zaslužiti s trgovanjem?

Metoda, ki se je izkazala za izjemno zanesljivo za tovrstno trgovanje, je metoda analize trendov. Gre za enostavno metodo, pri kateri spremljate graf izbrane vrednosti in če opazite, da vrednost raste že dalj časa, izberete možnost nakupa, ker obstaja verjetnost, da bo rasla še nekaj minut, če raste že nekaj ur. Po drugi strani pa, če vidite, da pada, izberete možnost prodaje.

Vir: [www.poslovni.cc](http://www.poslovni.cc)

## IZGORELOST

V zadnjih letih se v Sloveniji o izgorelosti precej govori. Izsledki raziskav kažejo, da o znakih izčrpanja poroča vsaka druga oseba, približno tretjina med njimi jih je delovno izčrpanih, o izgorelosti pa poroča zaskrbljujočih osem odstotkov ljudi. Sindrom izgorelosti postaja najbolj razširjena poklicna bolezen, kar je potrdila tudi vrsta raziskav.

### Stres. Stres. Stres.

Vse se je zgrnilo nad vas ali pa ste si sami naložili več, kot lahko nosite. Kljub izčrpanosti, si prigovarjate, da boste zmogli! Samo še malo stisnete! Do dopusta! Ker potem bo vse lažje. Čeprav se vam morda še ne zdi, da bi trenutni napor lahko vodili v veliko resnejšo izgorelost, to še ne pomeni, da ne hodite po njenem robu. Izgorelost se namreč razvija počasi. Sindrom izgorelosti je običajno rezultat procesa, ki lahko traja tudi več let.

### Pretirana pričakovanja

Po podatkih Inštituta za razvoj človeških virov je izgorevanje proces izčrpanja, ko se posameznik žene onkraj vseh meja, da bi z dosežki zadovoljil pretirana pričakovanja - svoja ali tista, ki mu jih postavlja okolica. Na inštitutu pojasnjujejo, da poteka izgorevanje v stopnjah, ki se razlikujejo po številu in intenzivnosti simptomov.

Prva stopnja je stopnja izčrpanosti, sledi stopnja ujetosti, ki lahko traja tudi leto ali dve. Za tretjo stopnjo izgorevanja je tipično nihanje med pretirano delovno vnemo in izčrpanostjo, ki ga spremlja občutek vse večje razvrednotenosti. In nato sledi še zadnja, resnično rušilna stopnja procesa izgorevanja, ko v telesu pride do zmanjšane izločanja kortizola, kar pripelje do psihofizičnega zloma, ki pomeni skoraj popolno izgubo energije. Ta se pojavi, ko se telo in duševnost ne moreta več spoprijemati s prekomernimi fizičnimi in psihološkimi obremenitvami. Zadnja stopnja je najbolj zahtevna, saj si posameznik ne more pomagati sam, po podatkih inštituta ta zelo pogosto pripelje tudi do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi.

### Izgorevajo najbolj pridni in zagnani

Pred stanjem skrajne psiho-fizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi predolge in preveč intenzivne izpostavljenosti stresu, ni nihče varen. In če nam vsem preti delovna izčrpanost, izgorevajo predvsem tisti, ki imajo več tveganih lastnosti. Katere so? Izgorelost doleti najbolj zagnane, uspešne, pridne in delovne. Bolj ogrožene so tako osebe, ki težko rečejo ne, ki skušajo vsem ustreči in se na vso moč trudijo, da bi bili drugi z njimi zadovoljni. Slabo se piše tudi deloholikom, perfekcionistom, zelo občutljivim in čustveno bolj ranljivim posameznikom.

### Prepoznajte znake in preprečite najhujše

Izgorelost se razvija počasi. Zato lahko nekatere simptome in znake nehote spregledamo.

Po podatkih nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) se znaki in simptomi izgorelosti kažejo na vseh ravneh - na čustveni, telesni, vedenjski, motivacijski ravni ter na področju mišljenja. Izgorevanje ima lahko usodne posledice, ki so lahko pogubne za zdravje.



**Čustveni znaki:** depresivno razpoloženje, jokavost, čustvena izčrpanost, povečana napetost, razdražljivost, občutki tesnobe, izguba smisla za humor.

**Mišljenje:** brezup, izguba upanja, občutki nemoči in krivde, nizko samospoštovanje, nezmožnost koncentracije, pozabljenost.

**Telesni znaki:** glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, motnje spanja, kronična utrujenost.

**Vedenje:** hiperaktivnost, impulzivnost, povečano uživanje kofeina, tobaka, alkohola in prepovedanih substanc, opustitev športnih aktivnosti, kompulzivno pritoževanje, površnost pri delu, pogosti prepri s sodelavci.

**Motivacija:** izguba vneme za delo, vdanost v usodo, razočaranje, dolgočasje.

### Kaj lahko naredite sami?

#### Naloge, ki jih morate opraviti, razvrstite po pomembnosti!

- ☒ Vsak dan si pripravite dnevni načrt dela.
- ☒ Postavite si dosegljive cilje, pri doseganju katerih se ne boste povsem izčrpali.
- ☒ Privoščite si redne odmore.
- ☒ Sproti rešujte morebitne težave v odnosih s sodelavci in nadrejenimi.
- ☒ Razmislite o svojih vrednotah in osebnem poslanstvu.
- ☒ Razmislite, katere dejavnosti vas obremenjujejo in katere razbremenjujejo.
- ☒ Postavite si omejitve in se naučite reči ne, kadar delo presega vaše zmognosti.

Vir: [www.mojedelo.com](http://www.mojedelo.com)

## NOVE PRAVICE STARŠEV POLNOLETNIH DIJAKOV

S prihajajočim šolskim letom 2019/20 prihaja do sprememb na področju podatkov polnoletnih dijakov. Po novem bodo starši spet pridobili možnost vpogleda v osebne podatke, podatke o odsotnostih in ocenah svojih polnoletnih dijakov, brez da bi dijak s tem soglašal. Dijak bo lahko sicer zahteval, da se dostop do določenih podatkov prepreči, vendar pa ne, ko bi to lahko imelo za posledico izgubo statusa dijaka zaradi negativnega učnega uspeha, izključitve ali izpisa iz šole.

### Od kdaj bodo veljale spremembe?

S 1.1.2019 se bosta pričela uporabljati ZPSI-1B, ki spreminja Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju in ZGim-D, ki spreminja Zakon o gimnazijah. Spremembe zakonov bodo začele veljati 3.8., uporabljati pa se bodo začele, kot že omenjeno, 1.9.2019, torej z začetkom novega šolskega leta.

### Kaj so glavne spremembe?

Glavne spremembe, ki se obetajo, se nanašajo predvsem na vlogo oz. dostop staršev polnoletnih dijakov, do dostopa osebnih podatkov in vključenost v sankcioniranje dijakov.

#### 1. Obveščanje o neopravičeni odsotnosti

Z novim šolskim letom, bo šola o neopravičeni odsotnosti obvestila tudi starše polnoletnih dijakov.

#### 2. Razkrivanje osebnih podatkov dijakov

Starši polnoletnega dijaka imajo po novem pravico, da jim šola, na enak način kot staršem mladoletnega dijaka, razkrije oziroma posreduje osebne podatke dijaka in druge informacije o:

#### 3. Postopki vzgojnega ukrepanja

Po novem pa bo imela gimnazija možnost dijaka izključiti, ob izrečenem petem, srednja poklicna in strokovna šola pa četrtem ukoru.

Vir: [www.informiran.si](http://www.informiran.si)

**Izdajatelj:** D-Bartol d.o.o., Kampel 23d, 6000 Koper. Gsm: 041 953 023 ali 031 734 478, e-naslov: [dbartol.kp@gmail.com](mailto:dbartol.kp@gmail.com). TRR: SI56 1010 0002 9030 834, Banka Koper. Publikacija izhaja v prvem tednu tekočega meseca in je brezplačno dostopna na e-naslovih RRC Koper, društvo Zdrav podjetnik. **Glavna in odgovorna urednica:** Irena Bartolič

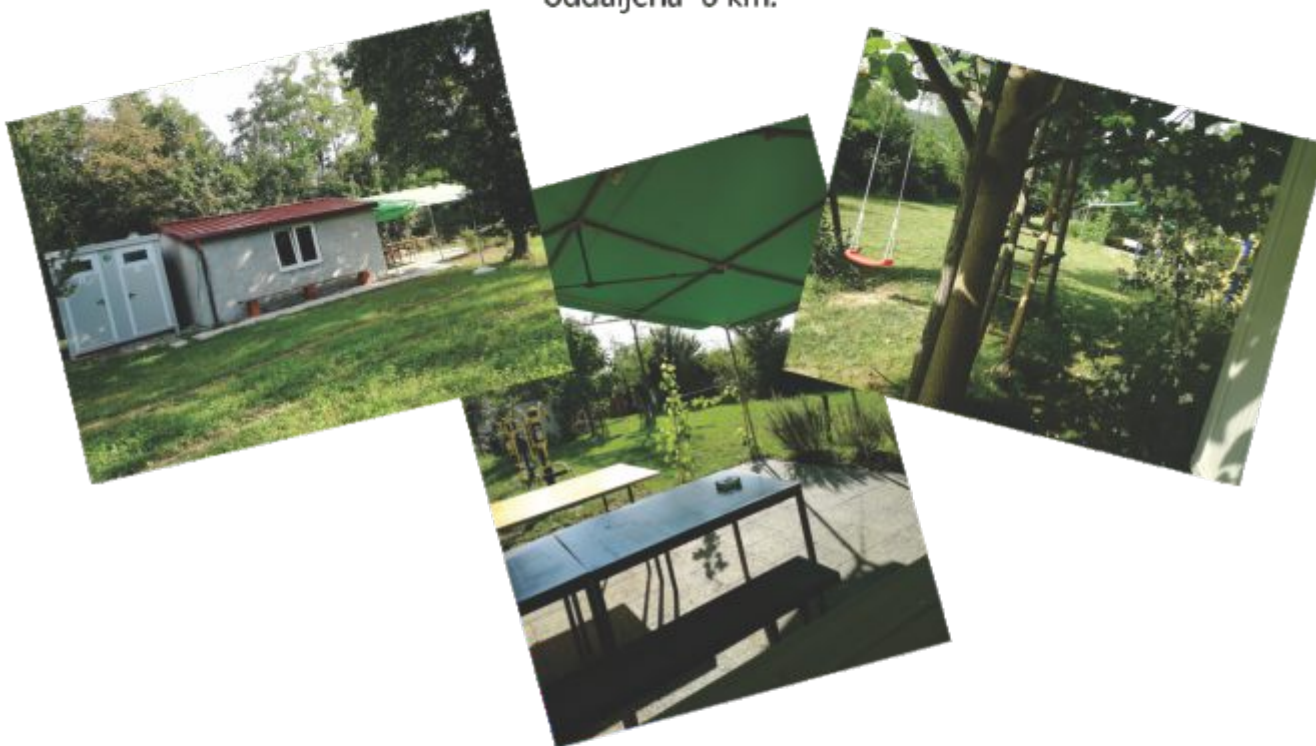
## PIKNIK PARENZANA

### Kaj je PIKNIK PARENZANA ?

To je urejena **travnata površina namenjena druženju**, praznovanju obletic, rojstnih dnevov, razvedrilu na prostem... v velikosti cca 1500 m<sup>2</sup>. Prostor je **ustrezno opremljen in dostopen**. Površina vključuje cca 1000 m<sup>2</sup> trate, kjer je postavljena oprema za fitnes na prostem, zgrajen rostor z mizami in klopmi ter drugo osnovno opremo, teraso z nadstreškom, sanitarijami in parkirnim prostorom **do 20 osebnih vozil**.

### Kje se nahaja PIKNIK PARENZANA?

PIKNIK PARENZANA je locirana tik ob mednarodni **poti zdravja in prijateljstva Partenzana**, poznana tudi kot kolesarska pot pri naselju Dekani; od Kopra je lokacija oddaljena 6 km.



### Najem prostora:

Lokacija je odprta **skozi celo leto**. Informacije in rezervacije: tel . 041 836 011 E-pošta: [dbartol.kp@gmail.com](mailto:dbartol.kp@gmail.com)

Prijazno vabljeni.

DRUŠTVO ZDRAV PODJETNIK  
Kampel 23d, 6000 KOPER



DRUŠTVO ZA OPAZOVANJE IN PROUČEVANJE  
PTIC SLOVENIJE  
Naravni rezervat Škocjanski zatok



## V A B I L O

Vabimo vas, da se nam pridružite na učnem pohodu

### OD EKO TOČKE V DEKANIH DO NARAVNEGA REZERVATA ŠKOCJANSKI ZATOK,

ki ga organiziramo v času Tedna mobilnosti 2019

**v soboto, 21. septembra 2019, s pričetkom ob 9.30 uri**

Na vodenem učnem pohodu bomo spoznali del naravne in kulturne dediščine ob Parenzani ter Naravni rezervat Škocjanski zatok s poudarkom na »samoniklih rastlinah«.

#### **Program:**

- 9.30 Zbor udeležencev na Eko točki v Dekanih
- Pohod po Parenzani do Škocjanskega zatoka s predstavitevijo »Parenzane«, nekoč in danes
- 10.30 Prihod v Naravni rezervat Škocjanski zatok – vodeni ogled in posaditev »zelišča prijateljstva«.
- Druženje ob eko malici
- 12.00 Povratek na Eko točko v Dekanih

Pri povratku bo zagotovljen avtomobilski prevoz na Eko točko. Za rezervacijo je potrebna prijava.

Vse zainteresirane udeležence prosimo, da se zaradi organizacije dogodka predhodno prijavijo

na tel: **041 836 011** ali po e-pošti: [info@zdrav-podjetnik.si](mailto:info@zdrav-podjetnik.si).

**Pokrovitelj dogodka je MESTNA OBČINA KOPER**



MESTNA OBČINA KOPER  
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA