

PŘIHLÁŠKA DO SOUTĚŽE

Z A Č A L J S I ? P Ř E S T A Ň !

(vyplňte, prosím, hůlkovým písmem)

Příjmení, jméno:

Datum narození: den:.....měsíc:.....rok:.....

pohlaví (zaškrtněte): muž žena

Adresa:

PSC:..... Kontaktní telefon:.....škola:.....

V současnosti kouřím denně (cigaret+dýmek+doutníků)(uvedte počet)

Předchozí pokusy přestat kouřit /zaškrtněte/: žádný 1-2 3a více Kolik let kouříte?

Svědék:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Prohlašuji, že jsem všechny údaje uvedl/a pravdivě a že budu dodržovat pravidla soutěže.

Souhlasím s tím, že budu-li vylosován/a, podrobím se laboratornímu testu k ověření, že jsem po dobu soutěže od 1. do 31. 5. 2005 nekouřil/a.

podpis soutěžícího

zde odštíhnout

PŘIHLÁŠKA DO SOUTĚŽE

Z A Č A L J S I ? P Ř E S T A Ň !

(vyplňte, prosím, hůlkovým písmem)

Příjmení, jméno:

Datum narození: den:.....měsíc:.....rok:.....

pohlaví (zaškrtněte): muž žena

Adresa:

PSC:..... Kontaktní telefon:.....škola:.....

V současnosti kouřím denně (cigaret+dýmek+doutníků)(uvedte počet)

Předchozí pokusy přestat kouřit /zaškrtněte/: žádný 1-2 3 a více Kolik let kouříte?

Svědék:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Prohlašuji, že jsem všechny údaje uvedl/a pravdivě a že budu dodržovat pravidla soutěže.

Souhlasím s tím, že budu-li vylosován/a, podrobím se laboratornímu testu k ověření, že jsem po dobu soutěže od 1. do 31. 5. 2005 nekouřil/a.

podpis soutěžícího



Dopravní podnik města Liberce, a.s.

Vážení cestující, vážení občané

Dne 22.3.2005 jsem byl Radou města Liberce zvolen předsedou představenstva Dpml, a.s.. Stalo se tak v době, kdy se městská doprava v Liberci potýká s řadou problémů. Tento stav mne, ani mé spolupracovníky ve společnosti, rozhodně netěší a chtěli bychom nastalou situaci řešit. Bohužel, celá problematika městské dopravy se přesunula z roviny věcného řešení problému do roviny politických, a v některých případech, i osobních sporů. Za této situace je řešení věcných problémů velmi obtížné, zvláště když „jednoduchá a geniální“ řešení neexistují, přestože jsou mnohými „experty“ nabízena. Často bez hlubší znalosti věci a hlavně bez skutečné odpovědnosti za důsledky takovýchto kroků, které by se většinou projevily v budoucnu. S mými spolupracovníky jsme připraveni hledat a realizovat opatření, která povedou k zachování úrovně služeb naší společnosti za přijatelných ekonomických podmínek, jak pro Vás cestující, tak i pro zřizovatele Statutárního města Liberec. Proto bychom uvítali i Vaši spolupráci.

Součástí tohoto letáku na přední straně je anketa, pomocí které bychom rádi od Vás zjistili názor na současný stav městské dopravy v Liberci a současně tak získali i upozornění na nejpálčivější problémy v této oblasti. Další náměty, připomínky či stížnosti pak napište na zadní stranu letáku. V připomínkách pak pokud možno uvádějte konkrétní místa, odkud a kam cestujete, časy odjezdů a případně další údaje, abychom mohli zodpovědně reagovat.

Vyplněné anketní lístky můžete odevzdávat přímo ve vozidlech řidičům, v předprodeji jízdenek, v informačním centru dopravního podniku či Statutárního města Liberce, případně do schránek Městské policie. Anketní lístek je k dispozici též na internetových stránkách www.liberec.cz nebo www.dpml.cz, připomínky můžete posílat i elektronickou poštou na adresu anketa@dpml.cz. Anketa bude ukončena k 30. 4. 2005.

Závěrem mi dovoluji jedno osobní přání. Velmi bych uvítal, kdybyste při vyplňování ankety překonali momentální rozladění a zaměřili se na konkrétní připomínky a náměty, protože jen tak můžeme společně dospět k nějakému řešení. Sdělení, že jsme hlubáci, hlupáci, zločinci....., které lze jistě doplnit spoustou dalších výrazů, nám nijak nepomůže.

Ing. Jiří Kittner

primátor města Liberce a předseda představenstva Dopravního podniku města Liberce, a.s.

CO JE POTŘEBA V MĚSTSKÉ DOPRAVĚ NEPRODLENĚ ŘEŠIT?

Přiřaďte, prosím, k jednotlivým bodům známku od 1 až 12 vyjadřující pořadí důležitosti problému, případně doplňte i číslo linky, které se Vaše vyjádření týká.

1 = nejdůležitější, nutno ihned řešit , 12 = nejméně důležité

- počty spojů na linkách v pracovních dnech
- počty spojů na linkách v sobotu a neděli
- přeplněné vozy v pracovních dnech
- přeplněné vozy v sobotu a neděli
- průjezdové linky bez přestupů v centru
- návaznost spojů při přestupu
- nové okružní linky spojující přímo oblasti mimo centrum města
- noční doprava o víkendech
- noční doprava po celý týden
- výše předplatného jízdného (třicetidenní, čtvrtletní a roční jízdy)
- výše ceny jízdenek pro jednotlivou jízdu
- jiné (doplňte)

známka linky

známka	linky



Z A Č A L J S I ? P Ř E S T A Ň !



JAK BUDE SOUTĚŽ PROBÍHAT ?

Do soutěže pořádané Zdravotním ústavem se sídlem v Liberci a Statutárním městem Liberec se může přihlásit každý kuřák, kouřící alespoň jednu cigaretu nebo doutník denně po dobu nejméně jednoho roku. Rozlišujeme 2 věkové kategorie. Soutěžící ve věku do 18 let a soutěžící nad 18 let.

Přihlášku je nutné vyplnit a do 30. 4. 2005 zaslat na adresu: **Zdravotní ústav se sídlem v Liberci
Poradna podpory zdraví
Husova 66
460 31 Liberec**

nebo e-mailem: manhalova@khslibc.cz /přihláška musí obsahovat údaje jako na tištěné přihlášce/.

Kuřák, který se přihlásí do soutěže, se zavazuje, že v období od 1. 5. do 31. 5. 2005 nebude kouřit.

Účastníci soutěže, kteří splní podmínky, budou slosováni, pod dozorem notáře.

„Začal jsi?Přestaň!“ je obdobná soutěž mezinárodní protikuřácké kampaně „Přestaň a vyhrať“, která pomáhá velkému množství lidí v jejich úsilí přestat kouřit. **Ti kteří se zúčastní soutěže a vydrží měsíc nekouřit, budou mít možnost vyhrát jednu ze zajímavých cen.**

Soutěž „Začal jsi?Přestaň!“ je výzvou pro všechny kuřáky, i nezletilé, aby se v květnu 2005 pokusili po dobu jednoho měsíce nekouřit. A v tomto počínu vydrželi co nejdéle.

Jedna třetina dospělé populace, zhruba 1,1 miliardy lidí na světě jsou kuřáci. Za rok zemře předčasně na následky kouření asi 3,5 milionu lidí. V ČR umírá denně na nemoci vyvolané kouřením asi 60 lidí.

Ačkoli jsou tyto údaje šokující, nemotivují kuřáky natolik, aby se vzdali svého návyku. Pro mladé kuřáky jsou tyto údaje nezajímavé a nepodstatné. Přesto právě jim a všem, kdo chtějí s kouřením skoncovat, nabízíme způsob jak přestat kouřit a získat tak opět na svém zdraví.

PRINCIPY ÚSPĚCHU

Před zahájením soutěže:

- Uvědomte si, v jakých situacích obvykle kouříte. Snažte se takovým situacím vyhnout, případně si připravte plán, jak je zvládnout bez cigarety.
- Odstraňte doma, ve škole, v práci i při volnočasovém zaměstnání ze svého dosahu všechny cigarety, zapalovače a popelníky.
- Požádejte rodinné příslušníky, přátele a spolužáky, aby Vás podpořili ve Vašem úsilí přestat kouřit.
- Přemýšlejte o všech negativěch kouření a naopak o výhodách být nekuřákem.

Co dělat v prvních dnech soutěže?:

- Vyvarujte se pití nápojů, které zvyšují chuť na cigaretu, jako je káva a alkohol.
- Pijte hodně vody a ovocných šťáv. Žvýkejte žvýkačky bez cukru.
- Vyplňte svůj volný čas, chodte na procházky, cvičte.
- Vyhýbejte se společnosti kuřáků.
- Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pokud budete místo kouření jíst hodně zeleniny a ovoce, nemusíte se bát, že ztloustnete.

Vydržte!:

- Budete-li trpět abstinenčními příznaky /např. nutková chuť kouřit, nervozita, neschopnost soustředit se/, zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem.
- O způsobu použití žvýkačky či náplasti se vždy poradte s lékařem, v lékárně nebo v Poradně pro odvykání kouření.
- Za své úsilí se odměňte. Spočítejte si, kolik jste ušetřili peněz za cigarety, a použijte je na něco, po čem dávno toužíte.

**PŘEJEME VÁM, ABYSTE NAD NIKOTINEM ZVÍTĚZILI CO NEJDŘÍVE.
A NAVŽDY.**

zde odstříhnout

