

П Л Л А М Я

№ 7 (214). 6 мая 2019 г.

| Газета трудовых коллективов ООО «Газпром трансгаз Краснодар» и ООО «Газпром добыча Краснодар»

С ДНЕМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!



Фото: В. Галль

Дорогие ветераны! Уважаемые коллеги!

Сердечно поздравляю вас с Днем Победы!

9 Мая — особый праздник для каждой семьи в нашей стране. В этот день мы склоняем головы перед великим подвигом фронтовиков и тружеников тыла. Благодаря невероятной самоотверженности и героизму, не щадя собственных жизней, они смогли защитить Родину и спасти человечество от фашизма. Мы всегда будем помнить, какую огромную цену заплатил наш народ за мир на планете.

В этом году исполнилось 75 лет со дня снятия блокады Ленинграда. Осада города на Неве — одна из самых тяжелых страниц Великой Отечественной войны. В нечеловеческих условиях ленинградцы отстояли город и внесли неоценимый вклад в общую победу. История блокадного Ленинграда — это пример несокрушимой стойкости и силы духа.

Дорогие ветераны! Низкий вам поклон! Крепкого здоровья, счастья и долгих лет жизни! С праздником! С Днем Победы!

Алексей Миллер,

Председатель Правления ПАО «Газпром»

Дорогие ветераны! Уважаемые коллеги!

Сердечно поздравляю вас с Днем Победы!

9 мая — священная дата на все времена. Это боль и слезы радости, память, которую бережно хранит каждая российская семья. История страны, ее великий подвиг оживает и продолжается в воспоминаниях, передается от дедов к внукам, из рассказов — в сердца. Память живет в медалях на груди героев, в пожелтевших военных фотографиях, в каждом из нас.

Великая Победа, добытая слишком дорогой ценой, завоеванная нечеловеческими страданиями и миллионами жизней, стала особым символом для нашего народа. Спустя десятилетия она по-прежнему объединяет нас, задает нравственные ориентиры и наполняет верой. Мы по-прежнему учимся у поколения победителей мужеству, силе духа, воле к победе и преданности своей стране.

Наша благодарность ветеранам за жизнь и свободу бесконечна, а слава их не померкнет никогда. Мы склоняем головы перед памятью солдат, оставшихся на полях сражений! Вспоминаем и благодарим тех, кто выжил, кто работал в тылу, приближая этот светлый день, кто вынес тяготы послевоенных лет!

Дорогие друзья, желаю вам и вашим детям счастья, мира и благополучия! С праздником! С Днем Победы!

Денис Васюков,

генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Краснодар»

Дорогие ветераны! Уважаемые коллеги!

Сердечно поздравляю вас с великим праздником — Днем Победы!

Священная дата 9 мая 1945 года объединяет всю нашу огромную страну, всех нас. Проходят десятилетия, но несмотря ни на что этот день остается символом беспримерного героизма, силы духа, негнимо стойкости и мужества нашего народа. Мы благодарны тем, кто в тяжелейших испытаниях на фронте и в тылу, не щадя сил и самой жизни, освободил мир от фашизма. Память о событиях Великой Отечественной войны будет вечно жить в наших сердцах.

Мы должны быть достойны бессмертного подвига поколения победителей, равняться на высокие нравственные ориентиры, которые они нам завещали. Наши отцы и деды хотели, чтобы мы с вами жили в мире и согласии, растили детей и внуков, воспитывая их настоящими патриотами своей Родины.

Дорогие ветераны! Низкий вам поклон, счастья, крепкого здоровья и долгих лет жизни. С праздником!

Андрей Захаров,

генеральный директор ООО «Газпром добыча Краснодар»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ДЕЛА КОМПАНИИ. ДОСТИГЛИ БАЛАНСА

В «трансгазе» впервые прошла балансовая комиссия для филиалов Общества.

стр. 2

КАДРОВЫЙ ВОПРОС. НАУКИ ЮНОШЕЙ ПИТАЮТ

В компании «Газпром добыча Краснодар» подведены итоги конференции молодых специалистов.

стр. 2

МЫ ПОМНИМ, МЫ ГОРДИМСЯ...

Война в судьбах родных. Герои, память о которых мы бережно храним в семьях.

стр. 3

АКТУАЛЬНО

Состоялся ежегодный семинар-совещание работников служб по управлению персоналом ПАО «Газпром», его дочерних обществ и организаций. В мероприятии приняли участие заместитель Председателя Правления Сергей Хомяков, начальник Департамента Елена Касьян, руководители профильных подразделений дочерних компаний.

Основные цели семинара-совещания — подведение итогов работы кадровых служб за прошедший год, обмен опытом, постановка актуальных задач на 2019 год. Отмечено, что «Газпром» выстроил и последовательно развивает эффективную систему управления персоналом.

В 2018 году работа кадровых служб, как и прежде, была сосредоточена на перспективном планировании трудовых ресурсов, комплектовании штата, обучении, развитии и мотивации сотрудников. Особое внимание уделялось работе с молодыми специалистами, подбору высококвалифицированных сотрудников для реализации стратегических проектов «Газпрома», выполнению ключевых показателей эффективности по управлению кадрами.

Заметным событием 2018 года стал Фестиваль труда, в рамках которого «Газпром» впервые провел сразу несколько корпоративных курсов профессионального мастерства.

Качественная, сбалансированная система управления персоналом — одна из причин высокой популярности компании на рынке труда. Например, в 2018 году «Газпром» занял первое место в рейтинге компании Universum «Самые привлекательные работодатели Российской Федерации по мнению студентов» сразу по двум специализациям: «Инжиниринг/Естественные науки» и «Бизнес».

«Важнейшим стратегическим ресурсом «Газпрома» являются его работники. Победы, рекорды компании — это результат их труда. Главная задача кадровых служб состоит в том, чтобы профессиональные знания работников «Газпрома» уже сегодня соответствовали требованиям завтрашнего дня», — сказал Сергей Хомяков.

Управление информации ПАО «Газпром»

ЦИФРА НОМЕРА

74 года прошло со времени подписания Акта о капитуляции фашистской Германии. 9 мая стало по-настоящему священным днем для миллионов людей, которые праздновали Победу со слезами на глазах. Спустя десятилетия он по-прежнему так же значим и дорог для нас.

ДОСТИГЛИ БАЛАНСА

В Обществе «Газпром трансгаз Краснодар» впервые прошла балансовая комиссия подразделений. Филиалы компании отчитались перед руководителями и коллегами за проделанную в 2018 году работу.



Фото: Т. Зезюлина

По словам генерального директора Общества Дениса Васюкова, выводы, сделанные по итогам этой балансовой комиссии, станут отправной точкой для оценки результатов деятельности филиалов в следующем году.

Балансовая комиссия — форма отчета, которая применяется для дочерних обществ в ПАО «Газпром». Привычное для всех название «балансовая» на бумаге звучит немного иначе: заседание по результатам производственно-хозяйственной деятельности, но «балансовая» лучше отражает суть отчета. Это, пожалуй, самая важная процедура оценки компании, от которой зависит не только тринадцатая зарплата — здесь делаются принци-

пиальные выводы, которые позволяют корректировать работу подразделения, ставить дальнейшие цели. Для кого-то из руководителей филиалов итоги балансовой могут стоить головы. Именно поэтому к совещанию готовятся «всем миром», выверяют цифры, взвешивают каждое слово.

Балансовая филиалов прошла по схеме «большого» «Газпрома»: отчет руководителя, вопросы членов ревизионной комиссии. В ее составе — все заместители директора, начальники отделов администрации. Вопросов было много. Никому из подразделений не удалось уложиться в час. С особым вниманием рассматривались вопросы соблюде-

ния финансовой дисциплины, выполнение плана по капитальному ремонту, работа филиала по устранению нарушения зон минимальных расстояний, поставка материалов, охрана труда, профилактика дорожно-транспортных происшествий.

Работа большинства филиалов была признана удовлетворительной. Однако некоторых начальников подразделений ожидал неприятный разговор: их отчетные цифры руководителей не устроили. Время на исправление ситуации у них есть до следующего отчета.

Все поручения балансовой комиссии внесены в протокол и должны быть выполнены. Тем более что к моменту проведения следующей отчетной комиссии в 2020 году оценка филиалов уже будет проходить по новой системе показателей. Она позволит увидеть лидеров и аутсайдеров, а значит более справедливо распределять премию исходя из конкретных результатов работы.

Евгения Белякова



АКТУАЛЬНО

В ЕДИНОМ СТИЛЕ



В компании «Газпром добыча Краснодар» прошел семинар по правилам использования элементов фирменного стиля.

Участниками мероприятия стали сотрудники, занятые в процессе разработки и закупки брендированной, сувенирной и полиграфической продукции, средств индивидуальной защиты и спортивной экипировки, исполнители, организующие размещение навигационных табличек и покраску производственных объектов, оформление офисных и производственных помещений, а также ответственные за подготовку корпоративных презентаций.

Исполняющий обязанности начальника службы по связям с общественностью и СМИ Александр Старков рассказал о стандартах применения типовой книги фирменного стиля ПАО «Газпром», привел примеры верного и ошибочного использования логотипов и стилистических элементов. «Грамотное, корректное и творческое употребление фирменного стиля — это не только «хороший почерк», но и насущная необходимость для позиционирования бренда «Газпрома» и его дочерних организаций», — подчеркнул Александр Владимирович.

Мероприятие было организовано в целях совершенствования системы профессионального обучения работников в рамках постоянно действующих семинаров в Обществе.

Екатерина Воеводина

КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

НАУКИ ЮНОШЕЙ ПИТАЮТ

В ООО «Газпром добыча Краснодар» прошла VI научно-практическая конференция молодых ученых и специалистов. Площадкой для встречи перспективной молодежи стал комплекс «Молния. Ямал», расположенный в Туапсинском районе Краснодарского края. В конце апреля здесь собрались 53 участника из администрации и всех филиалов предприятия, а также приглашенные гости из компаний «Газпром добыча Уренгой» и «Газпром трансгаз Ставрополь», студенты Кубанского государственного и Кубанского государственного технологического университетов.

РАБОТА ПО СЕКЦИЯМ

Конференция проходила в четырех тематических секциях. Юноши и девушки представили свои работы, в которых отразили методы и способы решения актуальных для газовой отрасли задач в области геологии, недропользования и разработки месторождений, добычи и подготовки углеводородов к транспорту, интенсификации притока в скважину, магистральных газопроводов. Также были рассмотрены важные вопросы экологии, охраны труда, энергетики. Не оставили без внимания и такие направления, как автотранспортное хозяйство, информационные технологии и автоматизация производства, общий менеджмент.

В состав экспертной комиссии вошли руководители и профсоюзный лидер компании «Газпром добыча Краснодар», научные сотрудники КубГУ и КубГТУ и представитель Агентства по управлению объектами топливно-энергетического комплекса Министерства ТЭК и ЖКХ Краснодарского края. Они определили в каждой из групп по три лучших работы. Затем финалисты презентовали свои раз-

работки на общем собрании конференции под председательством генерального директора Андрея Захарова. Андрей Александрович внимательно выслушал каждого участника и вместе с председателями секций определил обладателя Гран-при. Единогласным решением им стал геолог Инженерно-технического центра Игорь Москаленко с работой на тему «Выявление пропущенных залежей в девонских отложениях месторождений Тимано-Печорской провинции ООО «Газпром добыча Краснодар».

«Над своим докладом я работал около четырех месяцев. Мне стала интересна тема доломитовых отложений на месторождениях ООО «Газпром добыча Краснодар». Знал, что у нефтяников есть положительный опыт разработки и эксплуатации таких месторождений. Я решил проанализировать Печорогорское месторождение. И полученные результаты расчетов позволяют осуществить значительный прирост запасов на нем», — поделился Игорь. Все призеры и победители были награждены памятным дипломами и денежными премиями. А обладатель Гран-при в качестве дополнительного поощрения был включен в корпоративную программу ипотечного обеспечения.

ВЫПУСКНОЙ ЭКЗАМЕН

В конференции принял участие 21 выпускник первой «Школы подготовки молодых специалистов ООО «Газпром добыча Краснодар». Выступление с докладами стало для ребят финаль-



Фото: А. Старков

ной точкой шестиступенчатого модульного обучения, которое длилось на протяжении двух лет. За это время молодые специалисты изучили историю предприятия и газовой отрасли России, развили в себе личностно-деловые, управленческие и профессиональные компетенции, научились деловому общению, основам ораторского мастерства и делового этикета, посетили производственные объекты компании.

Особое место в мероприятии заняла экскурсия по местам боевой славы воинов — защитников города Туапсе. В рамках акции патриотического воспитания накануне празднования 74-летия со дня Великой Победы участники конференции посетили мемориал

«Горка Героев», отдали дань памяти освободителям Кубани, почтили их минутой молчания и возложили цветы.

В рамках конференции прошло заседание актива Совета молодых ученых и специалистов компании. Ребята подвели итоги работы за прошедший год и наметили планы на 2019-й, обсудили актуальные вопросы взаимодействия. В завершение юноши и девушки подготовили творческие выступления на тему энергоэффективности и энергосбережения, а также смогли пообщаться в неформальной обстановке на соревнованиях по боулингу и бильярду.

Екатерина Воеводина

Цифра:

Сегодня в Обществе «Газпром добыча Краснодар» работают более 3800 человек, в том числе 959 работников в возрасте до 35 лет, что составляет 25% от общей численности компании.



ВЕСТОЧКА С ФРОНТА ОТ ПРАДЕДА

Великая Отечественная война... Сколько боли и страданий она принесла в каждый дом, сколько трагедий и изломанных человеческих судеб. Священной реликвией в нашей семье стала поблекшая с годами фотография, которую мой прадед, Федор Алексеевич Носенко, в 1942 году прислал с фронта своей семье.

Федор Носенко родился в 1924 году в станице Березанской. Был призван на фронт в 1942 году Выселковским районным военкоматом. Пожелтевший от времени наградной лист донес до потомков написанную по-военному четкими и обрывистыми фразами хронику подвига русского солдата, историю героизма и самопожертвования в смертельном бою с врагом. Свой первый подвиг 18-летний гвардии ефрейтор Федор Носенко совершил в августе 1942 года в составе 82-го гвардейского стрелкового полка Северо-Кавказского фронта. Тогда полк был переброшен на опасный участок в направлении от Майкопа на Туапсе, и 22 августа выдвинулся на позиции в районе станции Хадзыженская. Здесь заняли оборону для предотвращения прорыва противника к Туапсе.

29 августа в сражениях за Хадзыженскую Федор из противотанкового ружья подбил два немецких танка, помог сорвать атаку врага. На протяжении всего боя вел огонь, уничтожая живую силу и технику фашистов. В этом

сражении он был ранен, получил тяжелую контузию и эвакуирован в госпиталь. За боевые подвиги Федора Носенко наградили орденом Отечественной войны второй степени.

После излечения Федор Алексеевич вернулся в строй и прошел всю войну. Закончил воевать в Европе на территории Чехословакии в 1945 году. В одном бою, сражаясь в кавалерийском полку пулеметчиком, он умело прикрывал продвижение эскадрона и, отражая контратаки, уничтожил до 25 солдат и офицеров противника. В другом, невзирая на артиллерийский обстрел, бесперебойно доставлял боеприпасы к пулеметам, чем способствовал успешному выполнению поставленных командованием боевых задач. За участие в этих сражениях был награжден медалями «За отвагу» и «За боевые заслуги».

В мае 1945 года Федор Носенко вернулся в родную станицу, где прожил до конца своей жизни. В тяжелые послевоенные годы он с женой Марией Никитичной вырастил пятерых детей.



Ф. Носенко на фото крайний справа

Мой прадед умер в 1984 году задолго до моего рождения. Я знаю о нем из рассказов моей мамы, его внучки. Но испытываю необыкновенное чувство гордости и благодарности за то, что он был, за его мужество и героизм. Хочется быть достойными памя-

ти о тех великих событиях и людях, подаривших нам мир!

Роман Олесов,
инженер Производственно-диспетчерской службы Вуктыльского ГПУ

ИСТОРИЯ СОЛДАТА



Мой прадед Иван Волков родился в 1913 году в станице Челбасской. В самом начале войны он был призван районным военкоматом в армию. Увы, хронологию первых лет службы установить пока так и не удалось.

И лишь с 1943 года была восстановлена боевая история Ивана Алексеевича.

Летом 1943 года сержант Иван Волков служил командиром пулеметного отделения 1-го стрелкового батальона 786-го стрелкового полка 155-й стрелковой дивизии 27-й армии Степного, а затем Воронежского фронта. Перед войсками нескольких фронтов стояла задача разгромить главные силы врага на южном крыле обороны, освободить Левобережную Украину и Донбасс, выйти к Днепру, форсировать его и захватить плацдармы на правом берегу реки.

Успешное продвижение войск Центрального фронта создало благоприятные условия для проведения Сумско-Прилуцкой наступательной операции войсками Воронежского фронта. 2 сентября 1943 года в бою за освобождение деревни Должок сержант Волков принял на себя командование взводом, заменив вышедшего командира, и собственным примером воодушевлял бойцов, лично уничтожив 18 солдат и офицеров противника. За проявленный героизм и мужество Иван Алексеевич был награжден медалью «За отвагу» и назначен командиром взвода.

В середине сентября 1943 года наши войска завершили освобождение левобереж-

ной Украины и вышли к реке Днепр. По нескольким направлениям началось форсирование реки в районе Букринской излучины.

Правый берег реки был обрывистым и высоким, благодаря чему противник организовал сильную оборону и просматривал подходы советских войск к Днепру. Местность в излучине не позволяла массированно применять подвижные войска, особенно танки, что затрудняло наступление других родов войск. Наконец, противник располагал хорошей сетью дорог и имел возможности для скрытого маневра, в то время как действия наших войск были скованы широкой водной преградой и находились в поле зрения врага. Противник вел плотный артиллерийский огонь, его авиация группами по 40–50 самолетов бомбила места переправ на обоих берегах и плацдарм. Борьба приняла ожесточенный и кровопролитный характер.

В конце сентября, чтобы сломить упорное сопротивление противника, командованием было принято решение ввести в сражение на Букринском плацдарме 27-ю армию, в составе которой был Иван Волков, расположенную в то время на левом берегу Днепра в районе Переяслава-Хмельницкого. Командующий фронтом генерал армии Н. Ф. Ватугин поставил задачу к утру

29 сентября переправиться на Букринский плацдарм и принять часть полосы обороны.

Напряженные бои здесь продолжались и в конце сентября, и в начале октября. Наши войска вновь перешли в наступление и несколько улучшили положение, вернув потерянные накануне позиции и расширив плацдарм до 11 км по фронту и до 6 км в глубину. Немцы, не считаясь с потерями, бросали в бой по два-три полка пехоты при поддержке до 150 танков и 100 самолетов.

3 октября 1943 года в районе деревни Григоровка Киевской (впоследствии Черкасской) области сержант Иван Волков, командир отделения, в ходе ожесточенного боя с превосходящими силами противника получил тяжелые ранения, несовместимые с жизнью.

Похоронен герой на высоте 2 км восточнее деревни Григоровка, о чем указано в донесении Управления 155-й стрелковой дивизии 27-й армии Воронежского (1-го Украинского) фронта. Вечная слава и память солдату, отдавшему свою жизнь, защищая свое Отечество и народ.

Евгений Волков,
инженер Службы связи при администрации «Газпром добыча Краснодар»

БЛИЗКО К СЕРДЦУ

СТРОИМ БУДУЩЕЕ, СОХРАНЯЯ ПРОШЛОЕ

Уже не первый год сотрудники управления технологического транспорта и спецтехники (УТТ и СТ) «добычи» ухаживают за мемориалами, посвященными событиям Великой Отечественной войны. Но впервые руководство филиала совместно с профсоюзом организовало установку и реконструкцию памятников.

Всего ко Дню Победы работники структурного подразделения при содействии компании «Юг-камень» устанавливают два памятника: в Каневском и Славянском районах. Первый представляет собой мраморную стелу на месте массового расстрела фашистами мирных жителей. Второй — монумент пионеру-герою Лёне Обьедко, замученному захватчиками в марте 1943 года.

«В прошлом году к нам обратилась администрация Каневского района с просьбой возвести стелу. Подобное предложение сделали и власти Славянского района: в хуторе Семисводном нужно было заменить обветшалый па-

мятник 60-х годов, — рассказывает председатель профкома УТТ и СТ Алексей Жилкин. — Конечно, мы с радостью откликнулись. Ведь сохранение памяти — это священная обязанность каждого. Нельзя построить будущее, не зная прошлое. Война коснулась каждой семьи, она, как и Победа, одна на всех. Поэтому руководство филиала и профсоюз всегда единогласно выступают за участие в таких мероприятиях и стараются привлечь молодежь. Ведь одна из наших целей — патриотическое воспитание молодого поколения».

Алексей Будников



КРОВНАЯ СВЯЗЬ

20 апреля в России отметили Национальный день донора. К празднику мы провели опрос среди работников ООО «Газпром добыча Краснодар», по зову сердца выбравших это благородное дело — донорство.

Алексей Петров,
моторист цементировочного агрегата (УТТ и СТ):

«Я сдавал кровь больше 40 раз, за что удостоен знака «Почетный донор России». Впервые — еще в 18 лет в училище, дальше в армии, когда требовалось. А сейчас еще и жена в медицинской сфере работает, так что она время от времени мотивирует сходить в пункт сдачи. Хотя в последнее время редко там бываю, но в ближайшем будущем собираюсь исправиться».

Александр Мокров,
слесарь по ремонту технологических установок (Вуктыльское ГПУ):

«Стал донором после службы в армии. Получилось несколько спонтанно, можно сказать, «за компанию». С того момента сдавал кровь примерно раз 60. Стараюсь делать это регулярно, 3–4 раза в год. Знак «Почетного донора» у меня с 2014 года. В основном иду в медпункт по собственному желанию, но иногда случаются и чрезвычайные ситуации, когда необходимо срочное переливание.

Все же у меня четвертая группа крови — таких, как я, в мире всего 9%. Поэтому найти донора непросто».

Юлия Соловьева,
специалист Учебно-производственного центра (администрация):

«Я росла в семье медицинских работников. Несмотря на то что тружусь в другой отрасли, где-то в подсознании осталась потребность помогать людям в тяжелой ситуации. Поэтому выбрала донорство. Впервые сдавала кровь 8 апреля 2014 года благодаря Обществу «Газпром добыча Краснодар». Компания вместе с Финансовым университетом при Правительстве Российской Федерации организовала донорскую акцию. После этого регулярно посещаю станции переливания крови. За три с половиной года 10 раз сдавала цельную кровь и 16 — плазму».

Евгения Кузнецова,
лаборант химического анализа (ИТЦ):

«Донорство — это возможность помочь тем, кто оказался в тяжелой ситуации. Тем бо-



Фото: А. Старков

лее что у меня первая отрицательная группа крови, очень редкая. Впервые пришла в пункт сдачи летом прошлого года, когда увидела объявление от знакомой в социальной сети. Человеку из-за болезни срочно требовалось переливание. Всего я сдавала кровь три или четыре раза — все для него».

Алексей Будников

СДАЛ КРОВЬ — СПАС ЖИЗНЬ!



Фото автора

Уже не первый год работники Майкопского ЛПУМГ, в том числе молодые специалисты участвуют в ежегодной акции по сдаче крови и ее компонентов, проходящей в национальный День донора в апреле.

Некоторых газозаводчиков, пришедших в этот день на республиканскую станцию переливания крови, здесь уже знают в лицо. Их пример стал весомой поддержкой для тех, кто впервые решился на процедуру сдачи крови. «Доноры — это, по моему мнению, тоже герои. Рано утром они пришли сюда для того, чтобы помочь незнакомым людям. Благодарю всех, кто отозвался и не остался равнодушен к чьей-то возможной беде. Десятки сотрудников пополнили «банк крови» в прямом смысле литрами крови. И конечно, приятно, что большинство сдающих имеют за плечами не одну донацию», — отметил главный врач республиканской станции переливания крови Малич Чеучев.

В этот день в управлении желающих сдать кровь было больше, но многим, к сожалению, пришлось отказать из-за разных причин, по которым донация становится невозможной. Они надеются, что в следующем году все-таки смогут принять участие в донорской акции.

Мария Козырева

НА ЗДОРОВЬЕ!

СПОРТ, ТРУД, МАЙ

В наш век скоростей, как ни парадоксально, многие двигаются все меньше, часами сидя на работе, передвигаясь в машинах и общественном транспорте. По мнению врачей и специалистов, гиподинамия — одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативно сказывается на состоянии здоровья и может стать причиной развития многих серьезных соматических заболеваний. Сегодня для работников «трансгаза» во время обеденных перерывов доступны консультации с опытными тренерами и небольшие тренировки, где они могут поддержать свою спортивную форму и улучшить самочувствие.



Фото: В. Галль

Не секрет, что одним из лучших способов сохранения здоровья и улучшения физического состояния организма являются регулярные активные тренировки в спортзале. Тренеры спортивно-оздоровительной группы Медико-санитарной части ежедневно проводят 30-минутные функциональные тренировки для работников администрации и филиалов Общества, находящихся на территории ЦДП. В период с понедельника по пятницу в обеденный перерыв занятия проводят тренеры-преподаватели Елена Синицына и Татьяна Сидорова.

Мы встретились с Еленой Сергеевной, которая, к слову, является мастером спорта по волейболу и в свое время играла в суперлиге в составе краснодарского волейбольно-

го клуба «Динамо», чтобы задать несколько вопросов о функциональных тренировках, выполнении нормативов комплекса ГТО и в целом об особенностях ведения здорового образа жизни.

— Елена Сергеевна, расскажите подробнее о функциональных тренировках, которые ежедневно проводятся для любителей активного образа жизни.

— Тренировка длится около 30 минут. За это время мы стараемся проработать все группы мышц с помощью несложных, но достаточно эффективных упражнений, таких как приседания, выпады, планка, скручивания и т. д. В конце тренинга обязательны упражнения для развития гибкости, поддержания в нормальном состоянии связочно-суставного аппарата. Все упражнения направлены в первую очередь на общее физическое развитие — укрепление сердечно-сосудистой системы и мышц всего тела без риска получения травмы, снижение уровня жировой ткани, увеличение резервов дыхательной системы, а также на повышение работоспособности организма.

— Если у работника есть травмы или ограничения по применению физических нагрузок, ему это может помешать заниматься вместе с вами?

— Ни в коем случае. Мы стараемся подбирать интенсивность выполнения упражнений для каждого из наших работников, пришедших на занятие, с учетом их возраста и физической подготовленности. Даже если в прошлом у кого-то из них были травмы или на данный момент есть проблемы с суставами или связками, всегда подбираются

и применяются упражнения, учитывающие индивидуальные особенности.

— Что необходимо сделать для того, чтобы начать тренироваться?

— Для этого нужно просто прийти к нам в зал, расположенный на третьем этаже главного офиса Общества, взяв с собой спортивную одежду и обувь. В зале есть кулер, поэтому мы всегда обеспечены чистой водой, уровень которой необходимо поддерживать во время тренировки.

Если по какой-либо причине у вас не получается найти время для функциональной тренировки в обеденный перерыв, можно посещать 15-минутную оздоровительную офисную гимнастику во время утреннего технологического перерыва.

— Может ли работник компании подготовиться к выполнению нормативов ГТО, посещая ваши тренировки?

— Теоретически после нескольких месяцев посещения предлагаемых занятий ваш организм будет готов к выполнению нормативов за счет повышения резервов функциональных систем и уровня общей физподготовки. Однако чтобы успешно пройти тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», нужно еще и освоить правильную технику выполнения всех упражнений. Мастер-классы по подготовке к сдаче дисциплин в течение всего года проводят тренеры спортивно-оздоровительной группы Медико-санитарной части на базе стадионов и спортивных площадок Краснодара.

P.S. Мы продолжим разговор с тренерами спортивно-оздоровительной группы МСЧ в следующих номерах газеты. В других выпусках расскажем о рекомендациях по правильному питанию, а также о влиянии различных групп продуктов на состояние нашего здоровья. Не пропустите.

Беседовала Екатерина Дьяченко

ПРО СПОРТ

ШАХ И МАТ



Фото: Е. Шульга

В Ухте прошел третий профсоюзный шахматный турнир Коми республиканской организации Нефтегазстройпрофсоюза России. В нем приняли участие семь команд. Работники ООО «Газпром добыча Краснодар» вошли в число лучших шахматистов Коми.

На соревнованиях Общество представила сборная первичной профсоюзной организации Вуктыльского газопромышленного управления. Каждая игра с соперниками была напряженной и непростой, но несмотря на это коллективу управления удалось одержать ряд побед и занять почетное второе место в общем зачете. Более того, Юрий Белозеров, геофизик геологического отдела ВГПУ, принес в копилку команды еще и бронзу в личном первенстве.

«Организовано все было на высшем уровне. Много сильных противников, хорошая конкуренция, — рассказал Юрий Белозеров. — В турнире Нефтегазстройпрофсоюза России участвую второй раз. Два года назад также удалось занять призовое место».

Победители и призеры получили кубки, дипломы и сувениры.

Екатерина Шульга, Алексей Будников