

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

В «ДОБЫЧЕ» ВЫБРАЛИ ЛУЧШИХ ОГНЕБОРЦЕВ

В Светлоградском газопромысловом управлении ООО «Газпром добыча Краснодар» прошли соревнования по пожарно-прикладному спорту среди добровольных пожарных дружин. В них приняли участие девять команд из трех филиалов компании: Каневского и Светлоградского ГПУ, а также из УТТ и СТ.



Состязания состояли из двух частей: теории и практики. Сначала участники прошли тестирование – ответили на вопросы, касающиеся противопожарных правил и методов защиты производственных объектов во время чрезвычайных ситуаций.

Практика включала в себя четыре этапа. Для победы необходимо было пройти полосу препятствий за максимально короткое время. На первом этапе участники должны были показать свое умение быстро экипироваться. Доброволец надевал одежду пожарного и тушил пламя в бочке. После этого он должен был передать эстафетную палочку, которой являлся пожарный ствол, следующему члену своей команды. Тут приходило время развернуть пожарные рукава, преодолеть бум, состыковать рукава между собой, а за-

тем присоединить рукавную линию к разветвлению. Третьему участнику предстояло перемахнуть через двухметровый забор. Завершало практическую часть тушение горячей жидкости в противне огнетушителем.

Эстафету проходили две команды одновременно, что, несомненно, подогревало соревновательный дух участников. Подбадривающие крики коллег из групп поддержки не замолкали ни на секунду.

Несмотря на то, что соревновались между собой не профессиональные пожарные, а обычные инженеры, слесари, водители, операторы и энергетики, они смогли показать отличные теоретические знания и практические навыки. В итоге победу завоевали представители УТТ и СТ, второе место досталось команде Светлоградского ГПУ, а тре-

тье – добровольцам из Каневского газопромыслового управления. Все призеры получили медали, дипломы и кубки.

Следует отметить, что в каждом филиале компании есть своя добровольная пожарная дружина. Эти люди всегда готовы прийти на помощь в опасной ситуации и точно знают, что нужно сделать для спасения человеческих жизней.

«Такого рода соревнования проводятся на нашем предприятии впервые. Раньше тренировки добровольных пожарных дружин проходили внутри филиалов, а теперь мы решили собрать всех вместе. С этой инициативой выступили представители Светлоградского ГПУ. В будущем мы рассчитываем расширить масштаб состязаний, привлечь больше команд. Так мы сможем проверить готовность к аварийным ситуациям всех наших филиалов, отработать необходимые навыки и умения», – резюмировал главный инженер – первый заместитель генерального директора ООО «Газпром добыча Краснодар» Александр Нечаев.

Анна Беляева
Автор фото Александр Старков

К сведению

Соревнования пожарных прошли не только на юге. Так, в июле на городском стадионе Вуктыла состоялся смотр-конкурс по пожарному биатлону. Мероприятие было проведено в рамках Года пожарной охраны, объявленного МЧС России. Репортаж и фотографии можно увидеть на сайте ООО «Газпром добыча Краснодар» по адресу: krsnodar-dobycha.gazprom.ru в разделе «Новости».



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

НАЗНАЧЕНИЯ. КЛЮЧЕВЫЕ ФИГУРЫ

В обоих Обществах произведены важные назначения.

Стр. 2

СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Полноценный отдых и качественное лечение предоставляются в здравницах «трансгаза».

Стр. 3

ДЕЛА КОМПАНИИ. РАБОТА С ВУЗАМИ В ПРИОРИТЕТЕ

«Добыча» заключила договор о сотрудничестве с УГТУ.

Стр. 3

ГАЗПРОМ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер присутствовал при встрече президентов России и Турции, где обсуждалась судьба проекта «Турецкий поток».

Встреча прошла в Константиновском дворце в Санкт-Петербурге. Президент Турции Реджеп Эрдоган выразил уверенность в том, что проект газопровода «Турецкий поток», который обеспечит поставки российского газа как на рынок Турции, так и Европы, будет реализован.

Предметные переговоры по проекту ведутся прямо сейчас, сообщил Алексей Миллер. Позже в конференции для инвесторов представители компании сообщили, что «Газпром» хочет вернуться к подписанию межправсоглашения по «Турецкому потоку».

«Газпром нефть шельф» ввела в эксплуатацию четыре новые скважины на Приразломном месторождении на шельфе Арктики.

Благодаря этому суточный объем добычи нефти на «Приразломной» превысил 6 тыс. тонн.

Генеральный директор ООО «Газпром нефть шельф» Геннадий Любин отметил, что ввод в эксплуатацию новых скважин на проекте идет в полном соответствии с графиком освоения месторождения. Проект освоения Приразломного месторождения предусматривает ввод в эксплуатацию 32 скважин. Первая добывающая скважина на месторождении была запущена 19 декабря 2013 года.

«Газпром» отправил в «Укртрансгаз» заявку на увеличение транспортировки газа в Европу в связи с остановкой на ремонт системы газопроводов «Северный поток».

Обе нитки магистрали остановлены на плановое обслуживание с 9 по 17 августа.

Украинская компания заявила, что готова обеспечить заявку «Газпрома», но при условии соблюдения российской стороной ряда обязательств по контракту в части обеспечения предельно допустимых давлений на приграничных газоизмерительных станциях, расположенных на территории России.

ЦИФРА НОМЕРА

93 тренировки по безопасной эвакуации работников в случае пожара проведено в «трансгазе» в первом полугодии 2016 года.

КЛЮЧЕВЫЕ ФИГУРЫ

Произведены новые назначения в высшем руководящем составе обоих Обществ. По согласованию с ПАО «Газпром» в должности главного инженера — первого заместителя генерального директора ООО «Газпром трансгаз Краснодар» утвержден Сергей Шабля. Главным инженером — первым заместителем генерального директора ООО «Газпром добыча Краснодар» официально назначен Александр Нечаев, заместителем по производству стал Александр Фурсенко.



Сергей Шабля окончил Краснодарский ордена Трудового Красного Знамени политехнический институт по специальности «Холодильные и компрессорные машины». Трудовую деятельность начал в должности машиниста технологических компрессоров Объединения «Среднеазиатгаз». В «Кубаньгазпром» пришел в 1990 году. Работал инженером производственного отдела по транспорту газа, возглавлял филиалы Кушевское и Краснодарское ЛПУМГ. Начиная с 2012 года работал заместителем генерального директора Общества по производству. Обязанности главного инженера — первого заместителя исполнял с января текущего года. Сергею Геннадьевичу присвоено звание «Почетный работник газовой промышленности». Он — кандидат технических наук. Награжден почетными грамотами ОАО «Газпром» и Министерства энергетики Российской Федерации.

Александр Нечаев окончил Уфимский нефтяной институт по специальности «Технология и комплексная механизация разработки нефтяных и газовых месторождений». В газовой отрасли работает с 1980 года, продолжая тем самым трудовую династию семьи Нечаевых. Производственный путь начал линейным обходчиком ПО «Уренгойгаздобыча». Много лет работал на Кушевской станции подземного хранения газа, являлся ее руководителем, затем возглавлял ключевой филиал Общества — Каневское газопромысловое управление. С января 2010 года работал в должности заместителя генерального директора по производству, с декабря 2015-го исполнял обязанности главного инженера — первого заместителя генерального директора ООО «Газпром добыча Краснодар». Награжден благодарностью Министерства энергетики Российской Федерации и почетной грамотой ОАО «Газпром».

Александр Фурсенко получил высшее образование по специальности «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» в Кубанском государственном технологическом университете. Вся его трудовая биография связана с ООО «Газпром добыча Краснодар». Сразу после окончания вуза он был принят на работу в «Кубаньгазпром» на должность оператора по добыче газа ГП № 1 Каневского газопромыслового управления. Прошел все ступени профессионального пути — работал мастером ГП № 1, начальником ГП № 4 Каневского ГПУ, главным инженером, а позже начальником Светлоградского газопромыслового управления. За время руководства филиалом Александр Викторович внес существенный вклад в стабилизацию уровня добычи углеводородов на месторождениях Ставропольского края и Республики Калмыкия. С декабря 2015 года исполнял обязанности заместителя генерального директора по производству.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА!

Традиционно летом, с наступлением устойчивой жары осложняется пожарная обстановка. В южных регионах этот период характеризуется увеличением числа лесных и степных пожаров. Служба промышленной и пожарной безопасности компании «Газпром трансгаз Краснодар», чьи объекты расположены в Краснодарском крае, Республике Адыгее и Ростовской области, напоминает правила для уменьшения риска возникновения пожаров и возгораний.

1. Таблички с указанием номеров телефона для обращения в случае возникновения пожара должны быть установлены на видном месте:
 - 01 — единый номер пожарных и спасателей;
 - 112 — единый номер вызова экстренных оперативных служб;
 - 3-39-01 (газ.) — диспетчер МЧС РФ по Краснодарскому краю (для вызова пожарной охраны на территории Краснодарского края);
 - 8 (861) 268-64-40 — единый телефон доверия ГУ МЧС России по Краснодарскому краю.
 2. Не допускается разведение костров, сжигание мусора и отходов на объектах и прилегающих к ним территориях.
 3. Территории объектов должны быть отделены минерализованными полосами по периметру от прилегающих лесных и степных массивов.
 4. Территории объектов должны своевременно очищаться от мусора.
 5. Средства пожаротушения должны быть в исправном состоянии. Работники Общества должны уметь ими пользоваться и знать места их расположения.
 6. Курение допускается только в специально оборудованных местах.
- Добросовестное соблюдение этих правил позволит обеспечить безопасность на объектах Общества и сохранить жизнь и здоровье работников.

Иван Максимов

ФОРС-МАЖОР

К НЕШТАТНЫМ СИТУАЦИЯМ ГОТОВЫ

На базе Черноморской ЛЭС состоялось тактико-специальное учение Краснодарского ЛПУМГ компании «Газпром трансгаз Краснодар». В соответствии с Планом основных мероприятий системы гражданской защиты предприятия на 2016 год осуществлялась проверка действий органов управления и сил системы «Газ ЧС» при ликвидации чрезвычайных ситуаций на объектах Общества.

Отдел ГИБДД ОМВД России по Северскому району выделил экипаж с автомобилем для обеспечения безаварийного переезда колонны техники Черноморского автогаража через участок автодороги федерального значения А-146 «Краснодар — Верхнебаканский». В ходе учения на участке магистрального газопровода «Крымск — Краснодар» отрабатывались задачи по передаче информации и мероприятия, направленные на соблюдение технологического процесса в условиях чрезвычайной ситуации.

Ответственными за это были работники группы специальных программ, тогда как вопросы, связанные непосредственно с локализацией и ликвидацией условной ЧС, решались силами аварийно-технической команды Черноморской ЛЭС. К учению также были привлечены представители комиссии по предупреждению и ликвидации ЧС и обеспечению пожарной безопасности, производственно-диспетчерской службы администрации Общества и Краснодарского ЛПУМГ.

Проведенные испытания показали высокий уровень подготовки руководящего состава при принятии решений для выполнения сложных производственных задач и слаженные действия всех привлеченных специалистов Общества.

Александр Щербаков
Автор фото Виталий Иваков



ДРУГ ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ

Многие населенные пункты Краснодарского края в весенне-летний период пострадали от продолжительных и обильных осадков. К примеру, в июне в Кореновском районе был введен режим ЧС. К ликвидации последствий подтопления подключились и представители Управления связи ООО «Газпром трансгаз Краснодар».

Ежедневно в диспетчерскую службу администрации Кореновского района поступало более сотни звонков от жителей города с просьбой оказать помощь по откачке воды с территорий частных домовладений и спасти имущество.

Не пощадила стихия и дом оператора связи Ирины Зайцевой. Приусадебный участок стоял в дождевой воде. Она просочилась в кухню, ванную и коридоры. Узнав об этом, коллеги из Кореновского участка Северо-Восточного цеха связи поспешили на помощь. Воду из помещения вычерпывали ведрами. Затем перенесли мебель в сухое место, подняли кухонный гарнитур на подставки из подручного материала. Стихия стала отступать, когда прекратились осадки. Общими усилиями удалось ликвидировать последствия чрезвычайной ситуации. Дом и имущество Ирины Николаевны пострадали частично.

Ирина Зайцева от всей души поблагодарила коллег, которые в трудную минуту не оставили в беде ее семью, и выразила признательность руководству профсоюзного комитета управления.

Татьяна Шевелева

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

В этом сезоне летних отпусков в полную силу работают сразу три здравницы ООО «Газпром трансгаз Краснодар». К пансионату с лечением «Факел» (Сочи) и лечебно-профилактической базе «Голубая волна» (Новороссийск) в начале лета присоединился санаторий-профилакторий «Пламя» (Анапа). Персонал здравниц делает все возможное для комфортного и, главное, полезного отдыха.

«ПЛАМЯ» ПРИНИМАЕТ ГОСТЕЙ

Открывшийся в начале курортного сезона санаторий-профилакторий «Пламя» хорошо знаком работникам «трансгаза». Многие годы он считался лучшим местом для летнего отпуска семей с детьми, ведь песчаные пляжи Анапы больше всего любят маленькие отдыхающие. Наверняка сотни людей ждали возрождения санатория, и это случилось. Первый заезд в «Пламени» произошел в самом начале июня. Как выяснилось, в здравнице сохранили и даже модернизировали лечебную базу. Газовики, которые приезжают сюда по оздоровительным путевкам, не только купаются в море и принимают солнечные ванны. Здесь проводят лечебные процедуры по таким направлениям, как хронические заболевания костно-мышечной и нервной систем, а также болезни органов дыхания. В профилактории, в задачи которого входит зарядить гостей бодростью и силой на целый год, применяют бальнеолечение, делают эффективный массаж, а также все необходимое для реабилитации после болезней или травм. По словам уже вернувшихся с отдыха отпускников, в санатории комфортные номера, вкусная и разнообразная еда. И наверняка каждый, кто побывал там этим летом, встретил много знакомых лиц, ведь почти все гости санатория – работники Общества и члены их семей.

«ФАКЕЛ» ВВОДИТ НОВЫЕ УСЛУГИ

Несколько другая картина в пансионате «Факел». Сейчас там можно встретить газпромовцев из самых разных регионов страны – Москвы, Санкт-Петербурга и даже с Ямала. Но подавляющее большинство отдыхающих

из нашего «трансгаза». Многие приезжают сюда уже не первый раз и отмечают, что с каждым сезоном пансионат становится все более благоустроенным. Так, в июле начала работать детская площадка с современным покрытием и оборудованием, отвечающим всем установленным стандартам безопасности. Пока детвора подтягивается на турниках или скачивается с горки, мимо по терренкуру группа взрослых шествует по методу «Скандинавская ходьба». Это новая медицинская услуга, введенная в пансионате. Пациенту с учетом имеющихся проблем со здоровьем и возраста медик подбирает индивидуальную программу физической нагрузки, устанавливает маршрут и выдает специально сконструированные палки для опоры. Такая ходьба идеальна для исправления осанки и улучшения самочувствия, ведь в ней задействовано до 90 % мышц. Она буквально возвращает к полноценной жизни



людей с проблемами опорно-двигательного аппарата! Кроме того, в «Факеле» открыли кабинет магнитотерапии. Для поправки здоровья сюда каждое утро приходят многие отдыхающие – конечно, по направлению врача. Такое лечение помогает на долгие месяцы отказаться от использования таблеток и мазей, поэтому новый кабинет – предмет гордости работников пансионата.

ОТДЫХАТЬ – САМОЕ ВРЕМЯ

Укрепить здоровье работникам Общества помогает и отдых на лечебно-профилактической базе «Голубая волна» близ поселка Абрау-Дюрсо на Черноморском побережье, среди реликтовых деревьев, многие из которых занесены в Красную книгу. Сейчас в «Голубой волне» небывалый наплыв отдыхающих. Вообще, в последний месяц лета во всех здравницах Общества нет свободных мест. К тому же на август традиционно приходится пик «высокого» курортного сезона. А значит, у тех, кто находится в отпуске или только собирается туда, еще есть время, чтобы насладиться радостями лета.

Наталья Переверзева
Автор фото Ирина Мец

ВРЕЗКА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Смоленское УАВР ООО «Газпром трансгаз Краснодар» впервые выполнило работы с применением технологии врезки под давлением в действующий газопровод «Краснодарский край – Серпухов», условный диаметр которого 1 000 мм, рабочее давление – 5,4 МПа.



Этому событию предшествовала большая подготовительная работа филиала. Так, в управлении разработали конструкторскую документацию, изготовили детали узлов врезки и приспособления для их монтажа на газопроводе. Провели обучение и тренировки специалистов на стенде, в приближенных к реальным условиям. Освоение технологии врезки под давлением позволяет во многих случаях собственными силами выполнять работы по врезке отводов и перемычек и даст предприятию значительный экономический эффект. Технология аттестована в Национальном агентстве контроля сварки.

Владимир Закусило
Фото автора

ГОД ОХРАНЫ ТРУДА

ДОВЕРИЕ ОПРАВДАЛИ

8 июля на заседании президиума Межрегиональной профсоюзной организации были подведены итоги ежегодного смотра-конкурса «Лучший уполномоченный по охране труда МПО ОАО «Газпром» за 2015 год.

В числе победителей – два работника компании «Газпром добыча Краснодар». Это Николай Терентьев, контролер технического состояния автотранспортных средств автоколонны № 1 УТТ и СТ, и Равиль Васильев, электрогазосварщик цеха комплексной подготовки газа и конденсата Вук-

тыльского ГПУ. Николай Николаевич и Равиль Юрьевич являются уполномоченными от профсоюза уже более восьми лет. За это время деятельность каждого из работников была не раз по достоинству отмечена как местным руководством, так и территориальными профсоюзными организациями. Не говоря уже о произ-



водстве – здесь каждый из них имеет неоспоримый авторитет в глазах коллег.

Анастасия Логвиненко

ДЕЛА КОМПАНИИ

РАБОТА С ВУЗАМИ В ПРИОРИТЕТЕ

Между компанией «Газпром добыча Краснодар» и Ухтинским государственным техническим университетом (УГТУ) был заключен договор о научно-техническом сотрудничестве.

В рамках договора в 2016–2018 гг. будут выполнены научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы. Научные сотрудники университета на основе экспериментальных данных проведут всесторонний анализ влияния химических компонентов, используемых в промывочных жидкостях, на фильтрационно-емкостные свойства пород-коллекторов при их первичном вскрытии. Также будут разработаны новые способы интерпретации результатов геофизических исследо-

ваний скважин, созданы актуальные геолого-технические и гидродинамические модели, необходимые для качественного роста достоверности результатов геологоразведочных работ.

«Главная задача сотрудничества УГТУ и нашей компании заключается, в конечном итоге, в создании эффективных технологий поиска и разведки месторождений углеводородов с целью дальнейшей их разработки. Успешная реализация проекта позволит прирастить минерально-сырьевую базу и увеличить добычу

углеводородного сырья», – отметил генеральный директор ООО «Газпром добыча Краснодар» Андрей Захаров.

В свою очередь, ректор УГТУ Николай Цхадая сказал о том, что сотрудничество с «Газпром» и его дочерними обществами является для вуза приоритетным. «Подписание соглашения – закономерный результат конструктивных партнерских отношений, сложившихся между университетом и ООО «Газпром добыча Краснодар». Уверен, что оно станет мощным стимулом к развитию нашего научного взаимодействия», – подчеркнул глава учебного заведения.

Елена Стасенкова

НИЧТО НЕ ВЕЧНО

На одной из газораспределительных станций (ГРС) Каменск-Шахтинского ЛПУМГ «трансгаза» произведена замена вышедшего из строя дорогостоящего элемента.

Узел предотвращения гидратообразования подогревателя газа заменили на современный аппарат Саратовского завода «Газпромаш» ГПМ-ПГА-200-М. Работы проводились ООО «Центргазэнерго-ремонт» в соответствии с планом капитального ремонта на 2016 год, а подключение осуществляли газовики Каменск-Шахтинского ЛПУМГ и Яблоновского УАВР. Аппарат предназначен для подогрева природного газа до заданной температуры, эксплуатации на открытом воздухе в районах с сейсмичностью до 8 баллов и оснащен современной автоматикой и удобным блоком управления.

Андрей Лапунин
Автор фото Сергей Ярмонов



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН

Работники ООО «Газпром добыча Краснодар» сильны и духом, и телом. Как оказалось, они блистают мастерством не только на корпоративных первенствах, но и на краевых спортивных соревнованиях.



Иван Архипов (справа) награжден в составе команды-победителя

На прошедших недавно XXIII Сельских спортивных играх Кубани команда Каневского района одержала победу, обойдя в атлетическом турнире спортсменов из 43-х муниципальных образований. Участие в этих состязаниях принял работник Управления аварийно-восстановительных работ ООО «Газпром добыча Краснодар», руководитель учетно-контрольной группы Иван Архипов.

По мнению Ивана Ивановича, недостаток движения, связанный с ежедневной сидячей работой, в свободное время необходимо ком-

пенсировать физическими нагрузками. Поэтому он занимается волейболом, бегом, мини-футболом, бадминтоном, теннисом, бильярдом и другими видами спорта. Ведущий столь активный образ жизни газодобытчик не остался незамеченным для представителей спорткомитета Каневского района, и потому, когда встал вопрос о составе команды на очередные Сельские игры, ему сразу предложили участвовать.

Для Ивана Архипова нынешние состязания стали уже третьими. В прошлом году он завоевал первое место в троеборье, а в этот раз блеснул, сдавая нормативы комплекса ГТО. Программа включала в себя бег на дистанцию 100 метров, прыжки с места в длину, метание гранаты, подтягивание, упражнения на мышцы брюшного пресса и на гибкость. В этих видах испытаний нашему коллеге не нашлось равных! Судьи высоко оценили результаты, которые намного превысили нормы золотого значка в его возрастной группе, а благодаря столь же высокому уровню подготовки остальных участников районной команде удалось завоевать пальму первенства.

Анастасия Логвиненко

Фото из личного архива спортсмена

ПРО СПОРТ

ПЛЯЖНЫЕ БАТАЛИИ

Четвертый открытый турнир по пляжному волейболу прошел на берегу реки Печоры. Организатором спортивного праздника традиционно выступил коллектив работников ЛПУМТ ООО «Газпром добыча Краснодар».



пар победу одержала команда филиала ООО «ВНИИГАЗ» из Ухты, на втором месте команда Сосногорского ЛПУМТ ООО «Газпром трансгаз Ухта», а на третьем – АО «Газпром газораспределение Сыктывкар».

Среди женских пар победителем стала команда ООО «Газпром межрегионгаз Ухта», второй – команда ЛПУМТ ООО «Газпром добыча Краснодар», замкнула тройку призеров команда Печорского ЛПУМТ ООО «Газпром трансгаз Ухта».

Среди смешанных пар на высшую ступеньку пьедестала почета поднялась команда АО «Воркутауголь», вторая строчка турнирной таблицы у Северо-западного межрегионального управления охраны (Ухта), третьими стали спортсмены из Сыктывкара.

Екатерина Воеводина

Автор фото Олеса Павленко



Турнир по праву можно причислить к самым ярким спортивным событиям лета в Республике Коми. В этот раз побороться за кубки и медали приехало более сорока спортсменов: 12 мужских и восемь женских команд. Почти все они работники нефтегазового комплекса – представители как газпромовских «дочек» республики, так и других предприятий. Не подвела и погода – яркое солнце подарило участникам и болельщикам заряд отличного настроения на все три дня соревнований.

Первый начался с построения и приветствия спортсменов. Затем судьи провели жеребьевку, и команды ринулись в бой: на площадках встречались мужские и женские пары. Во второй день соревнований состязались смешанные пары.

Заключительным аккордом мероприятия стала церемония награждения. Среди мужских

ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ГТО!

Проект «Мой комплекс ГТО» компании «Газпром трансгаз Краснодар» перешел на новый этап. По итогам второго функционального тестирования выявилась наиболее активная группа его участников, уже сумевших добиться не только популярности в своем интернет-сообществе, но и изменений к лучшему в плане физподготовки. Для них в конце июля в одном из фитнес-центров Краснодара был проведен мастер-класс с участием ведущих инструкторов.



Жаркий летний период, помимо отпусков и морских приключений, несколько ограничивает возможности занятия спортом. Температурный режим позволяет тренироваться либо рано утром, либо в более поздние вечерние часы. Спасением от летнего зноя становится фитнес-центр, но и здесь для достижения эффективного результата приходится попотеть.

В один из июльских выходных команда участников проекта «Мой комплекс ГТО» из 35 человек отправилась получать знания от ведущих тренеров и фитнес-инструкторов города. В общем зале для «спортивного отряда» провели разминку, направленную на профилактику травматизма. Затем, разделившись на мужскую и женскую группы, газовики поспешили на «урок» к персональным тренерам. Им рассказали об основах развития физических качеств на самостоятельных занятиях.

«На мастер-классах мы тренировались по современным фитнес-системам, – отметил руководитель спортивно-оздоровительной группы Медико-санитарной части Общества, один из организаторов проекта Олег Лызарь. – Это, конечно же, стретчинг – растяжка, функциональный тренинг, атлетическая гимнастика и кросс-фит. А в завершение занятия персональные инструкторы провели небольшую лекцию по правильному питанию».

Атмосфера прошедшего мероприятия располагала как к занятиям спортом, так и к неформальному общению: участники делились своими достижениями и подбадривали менее опытных коллег.

Следующим этапом в преодолении всех ступеней проекта станет новое мероприятие, о месте и времени проведения которого будет сообщено отдельно. Чтобы не пропустить его и быть в курсе всех событий, разворачивающихся по ходу воплощения проекта, участникам стоит почаще проявлять активность как на спортплощадках, так и в специальной группе в сети «ВКонтакте»: vk.com/gto_gazprom.

Карина Лактионова

Автор фото Юрий Дегтяренко

К сведению

По итогам второго функционального тестирования в период с апреля по июль этого года у 81 % участников проекта отмечено снижение содержания жира и увеличение индекса массы тела; у 36 % обследованных снизился метаболический возраст; 45 % участников нарастили мышечную массу; жизненная емкость легких увеличилась у 54 % протестированных.

ФОТОФАКТ

На 10-х традиционных соревнованиях по рыбной ловле Краснодарского УТТ и СТ «трансгаза» самая большая добытая из пруда рыба была длиной 62 см и весом 3,95 кг, самая маленькая – всего 5 см.



Автор фото Татьяна Зезюлина