

# П Л Л А М Я

№ 4 (194). 30 марта 2018 г.

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

ВАЖНО!

## «ГОЛУБОЙ ПОТОК» ОТМЕТИЛ ПЯТНАДЦАТИЛЕТИЕ

Кажется, еще совсем недавно поверить в то, что этот проект будет возможен, могли только самые убежденные и смелые люди. Он создавался, как чудо, вопреки многим обстоятельствам и на грани возможностей... 15 лет назад в промышленную эксплуатацию был введен уникальный газопровод «Голубой поток», который обеспечивает прямые поставки российского газа в Турцию через Черное море.



Фото: Т. Зезюлина

Газопровод «Голубой поток» стал особой главой в истории мировой газовой отрасли. Не случайно его сравнивают с запуском первого спутника Земли. Он произвел настоящий технический переворот, а «Газпром» тем самым доказал, что для него нет невозможных задач. Уникальный во всех своих характеристиках, «Голубой поток» побил много рекордов и стал первым и самым глубоководным морским газопроводом.

Второе название трубопровода — «Россия — Турция». Еще до начала строительства этот проект выдержал небывалое международное давление противников, которые сомневались в возможностях прямых поставок газа через Черное море. Пришлось доказывать на практике... Высокотехнологичный газопровод объединенными усилиями создавали лучшие ученые, инженеры, строители. Трудностей было с избытком и на сухопутном, и на морском участке. Учитывая, что более 60 км газовой магистрали в Рос-

сии проходит по горной местности, а глубина залегания трубы на морской части достигает 2150 м в условиях агрессивной сероводородной среды, при строительстве применялись самые передовые технические решения. Специалистам пришлось преодолевать горные отроги, сейсмоопасные зоны, а для уменьшения рисков, связанных с возможной аварийностью на трассе, под хребтами Кобыла и Безымянный даже были проложены тоннели.

Общая протяженность «Голубого потока» составляет 1213 км. Пропускная способность — 16 млрд кубометров газа в год. Его российский сухопутный участок проходит от Ставропольского края по территории Кубани и завершается у Черного моря. Общество «Газпром трансгаз Краснодар» эксплуатирует 317 км этого газопровода, в том числе уникальные компрессорные станции «Краснодарская» и «Береговая». В настоящее время на «Голубой поток» приходится

более 50% экспорта российского газа на турецкий рынок. Всего за 15 лет по газовой магистрали обеспечена транспортировка более 160 млрд кубических метров газа.

Как отметил Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер, «поставки газа по «Голубому потоку» стали мощным катализатором развития газового рынка Турции. До начала его работы в Турции было газифицировано не более десяти из 81 провинции. В настоящее время количество газифицированных провинций увеличилось до 78. Опираясь на успешный опыт строительства и эксплуатации «Голубого потока», «Газпром» строит новую трансчерноморскую газовую магистраль — «Турецкий поток». С учетом растущего спроса на газ в Турции «Турецкий поток» призван еще больше повысить надежность поставок газа нашим турецким и европейским партнерам».

Татьяна Юлинская

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

## ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ СОХРАНЯЮТСЯ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР ПАО «ГАЗПРОМ» ПРОДЛИЛИ НА ТРИ ГОДА

В Санкт-Петербурге Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер (от имени работодателя) и Председатель «Газпром профсоюза» Владимир Ковальчук (от имени работников) подписали соглашение, согласно которому Генеральный коллективный договор ПАО «Газпром» и его дочерних обществ продлевается на 2019-2021 годы. В нем сохраняются все социальные гарантии для работников, закрепленные в предыдущем коллективном договоре.

С инициативой о пролонгации Генерального коллективного договора в декабре 2017 года выступил Центральный Совет «Газпром профсоюза». Его поддержали на местах. В результате тщательных согласований между

ответственными подразделениями администрации ПАО «Газпром» и «Газпром профсоюза» социальные партнеры пришли к выводу о необходимости сохранения всех положений действующего колдоговора. При этом

принятие решения не стали откладывать на конец 2018 года, когда должен был официально завершиться срок действующего сейчас договора, и сделали это «на опережение» — >>> стр. 2

ЧИТАЙТЕ НА САЙТАХ

krasnodar-tr.gazprom.ru,  
krasnodar-dobycha.gazprom.ru



ПРЕМИЯ ОПРЕДЕЛИТ ЛУЧШИХ

Завершен сбор заявок на премию «Хрустальный компас». Победители будут определены в 11 номинациях.



БЛАГОСЛОВЕНИЕ СВЫШЕ

В дни Великого поста центральный офис компании «Газпром трансгаз Краснодар» посетил схиархимандрит Илий (Ноздрин).



БОЛЬШАЯ ГОНКА

Газовики официально открыли беговой сезон на Юге России. 150 человек сразу в нескольких городах преодолели дистанцию в 3 км под девизом «Главная гонка страны».



СЫГРАЛИ В МИНИ-ФУТБОЛ

В Вуктыле прошел открытый турнир по мини-футболу памяти Михаила Царапкина — работника Вуктыльского ГПУ.

ЦИФРА НОМЕРА

**160** млрд кубических метров газа на экспорт поставлено за 15 лет по газопроводу «Голубой поток».

стр. 1 &lt;&lt;&lt;

## Льготы и гарантии сохраняются

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР ПАО «ГАЗПРОМ» ПРОДЛИЛИ НА ТРИ ГОДА

для сохранения социальной стабильности в трудовых коллективах и обеспечения уверенности работников в их завтрашнем дне в «Газпроме».

«Я хочу отметить три принципиальных момента, — сказал после принятых решений Председатель «Газпром профсоюза» Владимир Ковальчук. — Во-первых, Генеральный коллективный договор, определяющий социальную политику «Газпрома», в котором подробно прописаны многочисленные социальные льготы и гарантии работников, сохраняется без изменений. Это — яркое подтверждение высокой социальной ответственности нашей компании. Во-вторых, достигнутые договоренности подчеркивают: социальное партнерство и социальный диалог между работодателем и работниками реально существуют и реально работают. И третье: стабильный Генеральный коллективный договор — это далеко не всё. Я напомню, что в «Газпроме» проходит индексация заработной платы, она увеличивается ежегодно, не стал исключением и 2018 год. «Газпром» — социально ответ-



ственная компания, 14 марта 2018 года мы подтвердили это на самом высоком уровне».

«Газпром профсоюз» надеется, что после продления срока действия Генерального коллективного договора на 2019–2021 гг. соответ-

ствующие решения будут приняты и в дочерних обществах ПАО «Газпром» — в отношении действующих там коллективных договоров.

По материалам МПО «Газпром профсоюз» ■

### ИТОГИ

## СТАВКА НА РАЗВИТИЕ

Компания «Газпром трансгаз Краснодар» подвела итоги деятельности за 2017 год. Они были озвучены на отчетной конференции по результатам работы и исполнению обязательств Коллективного договора Общества. Об основных итогах рассказал в своем докладе генеральный директор компании Игорь Ткаченко, отметив особенности минувшего года и обозначив дальнейшие перспективы.



Фото: Т. Зезюлина

В прошедшем году крупнейшая газовая компания региона продолжила уверенный курс развития, а ее финансовое состояние оставалось стабильным. Общество обеспечило надежную транспортировку 45,6 миллиардов кубометров природного газа, из них около 17 миллиардов поставлено потребителям юга России. По газопроводу «Голубой поток» в Турцию были экспортированы рекордные объемы газа — около 16 миллиардов кубометров.

2017 год выдался непростым, но в нем было много по-настоящему значимых и масштабных событий, в числе которых строительство морского газопровода «Турецкий поток», подключение участков МГ «Динская — Краснодар», организация и проведение Обществом финала корпоративного фестиваля «Факел» и летней Спартакиады ПАО «Газпром».

«У нас есть всё для дальнейшего устойчивого роста. В этом году мы завершаем масштабную реконструкцию компрессорной станции «Майкопская». Начинают работу газораспределительные станции «Гуково» и «Шахты-2» в Ростовской области. И конечно, главные перспективы для предприятия открывает международный проект «Турецкий поток», имеющий стратегическое зна-

чение для всей страны», — отметил в своем докладе генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Краснодар» Игорь Ткаченко.

Особое внимание в 2017 году, как и прежде, уделялось вопросам охраны труда и промышленной безопасности. Специалисты провели 770 мероприятий по обеспечению безопасных условий труда. На охрану труда было затрачено около 180 млн рублей. Главный итог этой работы показателен: в компании за последние три года не было ни одного несчастного случая на производстве.

В рамках объявленного в России и «Газпроме» Года экологии Общество реализовало около 300 природоохранных мероприятий на сумму более 84 миллионов рублей. В рамках субботников газовики очистили свыше 70 гектаров земли и утилизировали 80 тонн мусора.

Общество в полном объеме сохранило масштабы своей социальной деятельности, продолжилась реализация благотворительных и спонсорских программ. Были выполнены все социальные обязательства перед сотрудниками, установленные Коллективным договором. В 2017 году путевки от предприятия на оздоровление и отдых получило более 10 тысяч работников, членов

их семей и пенсионеров. Жилищные условия смогли улучшить порядка 600 газовиков.

В рамках конференции прошло торжественное награждение наших коллег из разных подразделений отраслевыми, корпоративными грамотами и благодарностями. Руководство также вручило кубки тройке победителей Спартакиады Общества за 2017 год — Управлению связи, Краснодарскому и Майкопскому ЛПУМГ.

Татьяна Грачева ■



Продолжается масштабная реконструкция компрессорной станции «Майкопская».

Активные строительные-монтажные работы проходят как на линейной части подводных магистральных газопроводов, так и на площадке КС. В эти дни на станции с помощью специализированной компании «ОргТрубопровод сервис» проводится осушка внутренней полости участков МГ, идут сварочно-монтажные работы на замерных линиях узлов учета газа № 1 и № 2. Продолжаются пусконаладочные работы на новых газоперекачивающих агрегатах (ГПА). В ближайших планах подготовка маслосистемы агрегатов, установка двигателей, а также программного обеспечения систем автоматического управления и наладка систем безопасности — газопожаробезопасности и тушения.



В Ростовской области реализованы два важных инвестиционных проекта: реконструкция ГРС «Гуково» и «Шахты-2».

В рамках этих работ построены газопроводы-отводы Ду500, Ду400 мм протяженностью 54 км. Смонтировано и налажено блочно-модульное оборудование станций, системы связи и безопасности. Производительность блочной АГРС «Гуково» составит 160 тыс. кубометров газа в час при выходном давлении на потребителя 1,2 МПа, производительность АГРС «Шахты-2» — 151,7 тыс. м³/час при выходном давлении на потребителя 1,2 МПа.

Станции предназначены для газоснабжения потребителей городов Гуково, Звереве, Шахты, Красносулинского и Октябрьского районов. Это одни из самых высокотехнологичных и современных станций юга России. Все оборудование приходило на площадку в полной заводской готовности, при строительстве были использованы новейшие технологии и разработки отечественных производителей. Торжественный ввод станций в эксплуатацию намечен на середину апреля.

«Турецкий поток» готовят к стыковке. Масштабные работы по строительству объектов на площадке берегового примыкания «Турецкого потока» (площадке диагностических и очистных устройств — ДОУ) выходят на финишную прямую. Впереди — ответственный этап их соединения с коммуникациями КС «Русская». В рамках этих работ разработаны мероприятия по обследованию и очистке внутренней полости трубопроводов газоизмерительной станции (ГИС) и трубопроводов, идущих от компрессорной.

## КОНФЕРЕНЦИИ ПО ИТОГАМ ГОДА

2 марта состоялись два важных для работников ООО «Газпром добыча Краснодар» мероприятия: конференция по итогам производственно-хозяйственной деятельности и выполнению Коллективного договора в 2017 году и V внеочередная профсоюзная конференция.



Фото: Е. Швырев

Коллектив компании представили 34 делегата от администрации и девяти филиалов: начальники структурных подразделений, председатели и актив первичных профсоюзных организаций. В состав президиума вошли генеральный директор Общества Андрей Захаров, его заместитель по управлению персоналом и общим вопросам Сурен Хубов, председатель Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром добыча Краснодар профсоюз» Геннадий Лазаренко и почетный гость — Людмила Чубарян, председатель Краснодарской краевой организации Нефтегазстройпрофсоюза РФ.

Обе конференции стали финальной точкой в череде встреч руководства компании с трудовыми коллективами филиалов. В их рамках были заслушаны итоговые доклады по деятельности предприятия. Генеральный директор особенно отметил сплоченную работу команды Общества, которой сообщалось удалось добиться положительных результатов.

### ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Главные итоги 2017 года по традиции озвучил Андрей Захаров. Он отметил, что коллектив предприятия решил все поставленные задачи. План по добыче газа и газового конденсата был выполнен в полном объеме. Компанией успешно проведены геологоразведочные работы на шести лицензионных участках, пробурена разведочная скважина 4-я Кармалиновская, из которой получен промышленный приток газа, выполнены мероприятия по ремонту и обслуживанию основных фондов.

Большое внимание Андрей Александрович уделил Концепции комплексного развития Вуктыльского геолого-экономического района. Она была одобрена Правлением

ПАО «Газпром» и стала основной программой работы Общества на севере в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Концепция направлена на обеспечение экономически эффективной работы производственного комплекса газового концерна в Республике Коми. В соответствии с принятыми решениями до 2027 года продолжится закачка «сухого» тюменского газа в Вуктыльское НГКМ. Будут введены в разработку Северо-Югидское и Печорогородское месторождения. Это позволит стабилизировать и в дальнейшем увеличить объемы добычи углеводородов. Кроме того, для наращивания минерально-сырьевой базы Общества на Вуктыльском месторождении возобновится строительство поисково-оценочной скважины № 402.

«2017-й стал для нас успешным. Своей работой мы заложили потенциал для перелома многолетней тенденции сокращения добычи», — подчеркнул Андрей Александрович.

### НА БЛАГО РАБОТНИКОВ

Важной частью конференции стало обсуждение реализации принципов Коллективного договора. Общество выполнило все взятые обязательства по льготам, компенсациям и медицинской помощи работникам, пенсионерам и членам их семей. Так, в прошлом году медицинскую помощь получили 6049 человек. Общее количество участников корпоративной программы жилищного обеспечения составило 354 человека.

Большое внимание было уделено благотворительной деятельности. Главными направлениями стали: лечение детей, укрепление материально-технической базы детских образовательных и воспитательных учреждений, помощь центрам культуры и спорта.

Также в 2017 году Обществом в полном объеме выполнен комплекс мероприятий, приуроченных к Году экологии в России и ПАО «Газпром». Всего было проведено свыше 60 природоохранных мероприятий в пяти субъектах Российской Федерации, участниками которых стало более двух тысяч человек. Акции были нацелены на рекультивацию нарушенных земель, сокращение выбросов загрязняющих веществ, производственный экологический контроль и мониторинг, обращение с отходами, воспроизводство биоресурсов. Особое внимание было уделено социальным акциям и образовательным программам для детей.

### ДВИЖЕНИЕ ПРОФСОЮЗА

Вторую часть собрания посвятили V внеочередной профсоюзной конференции. Открыл ее Геннадий Лазаренко своим докладом о работе профсоюзной организации компании в минувшем году. Собравшиеся обсудили темы защиты индивидуальных и коллективных интересов членов профсоюза, их социально-экономических, трудовых и профессиональных прав.

Также были рассмотрены вопросы соблюдения требований охраны труда и промышленной безопасности, организации отдыха и реабилитационно-восстановительного лечения работников и членов их семей, выделения материальной помощи и многие другие. Председатель поблагодарил генерального директора компании и трудовой коллектив за высокий уровень социального партнерства.

За год, в течение которого Геннадий Викторович находится во главе ОППО «Газпром добыча Краснодар профсоюз», удалось достичь значимых результатов. В 2017 году силами Общества и профсоюза было проведено более ста культурно-массовых мероприятий, направленных на сплочение коллектива, популяризацию здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и физических способностей работников.

### В МАСШТАБАХ КРАЯ

В завершение Людмила Чубарян отметила важные достижения, которых добилась профсоюзная организация. Среди них различные награды, в том числе первое место на краевом смотре-конкурсе коллективных договоров ККО Нефтегазстройпрофсоюза и второе место на краевом конкурсе на лучшую информационную работу в первичной профсоюзной организации. Также почетной грамотой за личный вклад в развитие отраслевого профсоюзного движения и добросовестный труд по защите интересов членов профсоюза были отмечены ведущий специалист службы по связям с общественностью и СМИ, председатель Совета молодежи компании Екатерина Воеводина и заместитель начальника отдела подготовки и проведения конкурентных закупок, председатель первичной профсоюзной организации администрации Ольга Сафонова.

«Профсоюзной организации компании удалось достичь больших высот, — прокомментировала Людмила Чубарян. — Я благодарю Геннадия Викторовича за активную деятельность. Год назад, при выборе нового председателя ОППО, мы были первыми, кто поддержал его кандидатуру. И сегодня, видя результаты профсоюзной работы, понимаем, что не ошиблись. Думаю, имеющиеся успехи станут отправной точкой для будущих побед».



Алексей Будников, Екатерина Воеводина

### Обмен опытом

В преддверии конференции, 28 февраля, для коллег из Вуктыльского ГПУ и ЛПУМТ было организовано посещение объектов Каневского газопромыслового управления: скважины № 11 «Восточно-Прибрежная», установки подготовки газа УПГ-500, установки комплексной подготовки газа и конденсата УКПГ и К «Прибрежная» и Пункта налива газового конденсата. Основная цель встречи — обмен опытом в области проведения технологических операций по борьбе с асфальто-смоло-парафиновыми отложениями в системе добычи и транспортировки НГКС. На следующий день в Краснодаре состоялись два круглых стола по рассмотрению вопросов деятельности Вуктыльского газопромыслового управления и Линейного производственного управления межпромысловых трубопроводов. Обсуждение строилось вокруг важных производственных и социальных тем, среди которых применение беспилотных летательных аппаратов для обследования промысловых трубопроводов, компенсация стоимости путевок и реабилитационно-восстановительного лечения для работников, формирование бюджета на культурно-массовые и спортивные мероприятия.

## ЭКОЛОГИЯ

### СПАСАЕМ ДЕРЕВЬЯ

В марте в ООО «Газпром добыча Краснодар» состоялись акции по сбору макулатуры, которые в этом году привлекли рекордное количество участников.

Изначально мероприятие планировали провести в один день, но объем макулатуры заставил организаторов устроить два дополнительных этапа. Более того, поток людей, стремившихся освободиться от лишних бумаг, практически не прекращался. Количество сданной макулатуры превысило все ожидания. Именно поэтому сбор растянулся на три дня вместо планируемого одного. В итоге в фурунги загрузили почти четыре с половиной тонны использованной бумаги. За свою активность работники Общества бы-

ли награждены памятными подарками. «Акции по сбору макулатуры мы проводим уже третий год. Такие мероприятия имеют большое значение для улучшения экологии, ведь во время гниения органика выделяет метан. Поэтому бумаги стоит сдавать, а не выбрасывать на свалку. Кроме того, таким образом можно спасти от вырубки немало деревьев», — отметил начальник отдела охраны окружающей среды Александр Фалин.

Алексей Будников



Фото автора

# ВСТРЕЧА ПО-КОРОЛЕВСКИ

О СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ С БОЛЬШОЙ ИСТОРИЕЙ

В рамках документального проекта «Мирные войны», посвященного газозаводчикам, которые в разные годы работали в Афганистане и других странах, мы нашли интересную фотографию 1972 года. На ней король Афганистана Мухаммед Захир-шах держит за руку маленькую белокурую девочку, дочь бывшего главного энергетика «Кубаньгазпрома» Дмитрия Бережного.

Эта фотография занимает особое место в семейном архиве. Интересная встреча, исторические личности... В 1972 году Дмитрий Бережной со своей семьей находился в Афганистане, где работал начальником службы энергоснабжения. В то время группа советских специалистов активно помогала осваивать местные газовые промыслы, обслуживать оборудование, поставлять газ для нужд Афганистана и в СССР. В их числе были наши коллеги из «Кубаньгазпрома».

Развитие нефтегазовой отрасли открыло новые возможности для роста экономики Афганистана, и неудивительно, что руководство страны уделяло этому такое внимание. Король Мухаммед Захир-шах интересовался работой советских инженеров и лично приезжал посмотреть, как идет работа в газоносных провинциях на севере страны. Во время одного такого визита на месторождении Ходжа-Гугердак Дмитрию Бережному было поручено обеспечить электричеством шатер, в котором будет отдыхать монарх. Захир-шах прилетел

на вертолете и с интересом осматривал производственные объекты. Вот как вспоминает этот день Дмитрий Григорьевич: «Мне сказали, нужно будет провести для короля экскурсию по электростанции. Когда Захир-шах зашел, мы поздоровались. Переводчики объяснили, что он может захотеть потрогать оборудование. Оно было ограждено, и мне посоветовали идти между королем и оборудованием. Вокруг была охрана с автоматами, возле каждого окна. Я рассказывал, что вот это машины днепропетровского завода, это генераторы ленинградского завода «Электросила», дальше мощность такая-то. Он внимательно все выслушал, поблагодарил».

Встреча с королем получила интересное продолжение в городе Шибегане, куда он отправился дальше по своему маршруту. «Нам сказали, что Захир-шах поедет туда. Некоторые из наших коллег отправились, чтобы увидеть короля, я решил взять свою семью и тоже поехать, — рассказывает Дмитрий Бережной. — И получилось так, что я позже всех



прибыл, мы в толпе стояли самые крайние. Король со свитой проходил, общался с людьми... А у моей дочки Иры волосы белые, еще и кудрявые, очень светленькая она была. Мы тогда боялись, что ее украдут. И вот он подошел, заулыбался, взял ее на руки и поднял, а все фотографировали».

Этот снимок хранится в семейном альбоме до сих пор. На наших предприятиях сегодня работают уже следующие поколения

семьи Бережных: в «трансгазе» начальником отдела в службе организации восстановления основных фондов трудится Олег Бережной, а ведущий специалист отдела кадров и трудовых отношений «добычи» — Ирина Бережная, та самая девочка, которую когда-то держал на руках легендарный король Афганистана Мухаммед Захир-шах.

Татьяна Грачева, Екатерина Воеводина

## НА ДОСУГЕ

# В ГОРЫ С ПРОФСОЮЗОМ

50 работников администрации и Инженерно-технического центра компании «Газпром добыча Краснодар» провели первые мартовские выходные в сердце главного горнолыжного курорта России — Красной Поляне.

Поездка была организована профсоюзами двух первичных профсоюзных организаций Общества.

«Несколько лет назад мы уже делали подобные выезды для любителей зимних видов спорта в Красную Поляну и на Эльбрус. И в этом году по многочисленным заявкам решили вновь отправиться в «снежное путешествие», — рассказывает председатель ППО администрации Ольга Сафонова. — В этот раз нам удалось собрать коллективы двух подразделений — ИТЦ и администрации. Это говорит о том, что наши работники рады совместным мероприятиям и с удо-

вольствием объединяют усилия для их подготовки».

Два дня участники поездки осваивали горнолыжные трассы газпромских центров «Лаура» и «Альпика», «Роза Хутор» и «Горки Город». А те, кто не рискнул опробовать экстремальные горные лыжи и сноуборд, смогли просто погулять, покататься на коньках и даже посетить концерт популярной рок-группы.

«Хочется сказать огромное спасибо за возможность провести выходные вместе с семьей: нечасто получается выбраться куда-нибудь, а тут совпали возможности с же-

ланиями, время и пространство. Довольны остались все — и младший двухлетний сын, «проверивший» все близлежащие лужи на подводные течения, и старшие дети, которые активно и весело провели время. А нам с мужем удалось погулять несколько часов на свежем воздухе и полюбоваться видом удивительно красивых снежных склонов. От поездки остались только самые положительные эмоции», — поделилась Оксана Несвятиска, заместитель главного бухгалтера компании.

Екатерина Воеводина



Фото автора

## МОЙ КОМПЛЕКС ГТО

# ВОПРЕКИ ЗАПРЕТАМ — РАДИ ЗДОРОВЬЯ!



В марте в рамках Всероссийского комплекса «ГТО» на 2018 год прошло медицинское тестирование работников «трансгаза». По его итогам допуск к выполнению нормативов в этом году получили 300 заявившихся. Еще тридцати сотрудникам были даны дополнительные рекомендации врачей для прохождения комплекса. Для заместителя начальника Производственно-диспетчерской службы Андрея Старицкого участие в проекте «Мой комплекс ГТО» тоже началось не сразу. В прошлом году положительное заключение медиков он получил только с третьего раза.

Пример нашего коллеги Андрея Старицкого может вдохновить многих. И хотя в самом начале все складывалось для него непросто, сегодня он вспоминает об этом с улыбкой. «Меня не брали сначала в проект по состоянию здоровья. Только после нескольких попыток мне одобрили участие. Дали разрешение за настойчивость, наверное, — вспоминает Андрей Старицкий. — Первое время даже не верилось, что эти нормативы будет так тяжело сдавать. Думал, что если подтянуться восемь раз для меня не проблема, то и все остальное смогу выполнить без труда. Оказалось, что это достаточно сложно».

По его словам, труднее всего было начать. Первая тренировка в спортзале далась с большим трудом. «Я помню, как встал на беговую

дорожку, пробежал 100 метров и подумал, что все, больше не могу. Сразу начали появляться мысли, что, может быть, это не мое, что это слишком тяжело. Но я пересилил себя, и с каждой тренировкой стало получаться все лучше и лучше. Супруга отдельно от меня тоже начала бегать на тренажерах, а по воскресеньям мы уже бегали вместе с ней в дендрарии», — рассказывает Андрей Старицкий.

Первым официальным забегом для семейной пары Старицких стал «Сочи Марафон 2016». «Так круто было попробовать себя, оценить свои физические возможности, тем более что дистанция была не маленькая — 10 км, непростой забег для новичка. А самая длинная и сложная дистанция была у нас в 2017 году в Ялте. Мы с супругой пробежали тогда 21 км, перепад по вы-

соте — более 600 метров! В этом году мы повторили эту дистанцию, но, правда, уже на равнине, в Анапе», — отметил Андрей Старицкий.

Сыновья тоже не остаются в стороне от занятий спортом. Старший Артем в 2017-м вместе с родителями участвовал практически во всех забегах, а младший Игорь начнет тренировки уже в этом году.

«Здоровый образ жизни сейчас в моде. И очень хорошо, что это стало модно именно сейчас, а не, например, через 20–30 лет. Потому что у нас именно сейчас есть дополнительная мотивация встать с дивана и отправиться на стадион или в спортзал. Чего я всем и желаю!» — сказал Андрей Старицкий.

Екатерина Дьяченко, Карина Лактионова