

П Л А М Я

№ 5 (195). 16 апреля 2018 г.

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

ВАЖНО!

ГОТОВНОСТЬ НОМЕР ОДИН

Весенние паводки 2018 года для ряда регионов России стали настоящим стихийным бедствием. Из-за резкого потепления подтоплены дома в Алтайском крае, Хакасии, Туве, из затопленных населенных пунктов Волгоградской области эвакуированы люди. В марте в дочерних компаниях ПАО «Газпром» проведена масштабная комплексная противоаварийная тренировка по подготовке к паводковой ситуации. В учениях приняли участие подразделения ООО «Газпром трансгаз Краснодар».



Фото: Ю. Ефимов

Ранним утром 27 марта оперативные службы производственных филиалов компании «Газпром трансгаз Краснодар» были подняты по тревоге. В «Газпроме» началась противоаварийная тренировка по подготовке к весеннему паводку, которая одновременно проходила в дочерних компаниях по всей стране. На предприятиях отрабатывались действия сотрудников по обеспечению безопасной эксплуатации объектов и устранению возможных аварий.

В комплексной тренировке были задействованы 16 филиалов компании «Газпром трансгаз Краснодар» на территории Кубани, Ростовской области и Республики Адыгея, всего более 300 работников и около 100 единиц техники. В восьми линейно-производственных управлениях магистральных газопроводов учения были проведены с общим сбором и построением аварийной техники.

Самые масштабные события разворачивались на учениях в Ростовской области. Там была организована тренировка подразделе-

ний Ростовского ЛПУМГ совместно с Яблонским УАВР, Управлением связи и ИТЦ с выездом к предполагаемому месту аварии, в которой приняли участие порядка 80 человек. Сотрудникам предстояло «устранить аварийную ситуацию» на участке газопровода «Новопсков — Аксай — Моздок», где, по легенде учений, был «обнаружен» свищ в пойменной части подводного перехода через реку Дон.

В пять утра к месту происшествия выехала колонна из 22 единиц техники участка аварийно-восстановительных работ № 3 и Ростовского ЛПУМГ. Действиями всех подразделений руководил специально созданный оперативный штаб. Возле газопровода были выставлены посты, службы без промедления приступили к работам на «поврежденном» участке магистрала. Во время тренировки были проведены огневые, сварочно-монтажные работы, отработан комплекс мероприятий по обеспечению безопасности на объекте, в том числе с применением средств пожаротушения. «По-

страдавшим» была оказана квалифицированная первая медицинская помощь.

«Учения показали, что наши производственные объекты и подразделения полностью готовы к работе в условиях паводка. На предприятии разработан и выполняется комплексный план мероприятий по обеспечению надежной работы газотранспортной системы в этот период. Все филиалы обеспечены запасами необходимых материалов, оборудования, ГСМ, подготовлена аварийная техника и водоотливные установки. В местах вероятного подтопления особое внимание уделяется укреплению защитных сооружений газопроводов, при необходимости расчищаются русла рек. В случае паводка для обеспечения бесперебойных поставок газа в компании будут задействованы все силы и средства», — отметил заместитель генерального директора по производству ООО «Газпром трансгаз Краснодар» Сергей Твардиевич.

Татьяна Юлинская



ЧИТАЙТЕ НА САЙТАХ

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



ОЦЕНИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО

В «Газпроме» рассмотрены результаты работы краснодарского «трансгаза» за 2017 год.



ВСТРЕЧАЕМ ПЕРВОМАЙ!

Компания «Газпром добыча Краснодар» и ее профсоюз приглашают принять участие в фотоконкурсе «Я на Первомае!».

АКТУАЛЬНО

Укладка первой нитки газопровода «Турецкий поток» завершится в первой декаде мая, сообщил журналистам Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер.

«Могу сказать, что на сегодняшний день уложено 1047 километров. Это 55% общей протяженности морской части газопровода. Что касается первой нитки, построено 827 километров, и буквально в первой декаде мая мы закончим ее укладку. Остается построить приемный терминал и вторую нитку, так что все идет по плану», — сказал Алексей Миллер.

«Газпром» приступил к строительству морского участка газопровода «Турецкий поток» 7 мая 2017 года. Проект предполагает укладку двух ниток мощностью по 15,75 миллиарда кубометров каждая. Первая нитка предназначена для поставок газа турецким потребителям, вторая — для газоснабжения стран Южной и Юго-Восточной Европы. Первые поставки газа планируются на конец 2019 года. «Газпром» рассматривает варианты продолжения «Турецкого потока» через Болгарию и Сербию либо через Грецию и Италию.

По материалам СМИ

ЦИФРА НОМЕРА

312 сотрудников ООО «Газпром трансгаз Краснодар» приняли участие в комплексной противоаварийной тренировке по подготовке к прохождению весеннего паводка.

ГЛАВНАЯ ОЦЕНКА ГОДА

Компания «Газпром добыча Краснодар» получила положительную оценку работы на балансовой комиссии ПАО «Газпром» по результатам 2017 года.

ИТОГИ
2017 года



Рассмотрение итогов производственно-хозяйственной деятельности предприятия прошло 6 апреля в городе Санкт-Петербурге. В комиссию вошли представители 12 департаментов и Службы корпоративной защиты ПАО «Газпром», ООО «Газпром комплектация», ООО «Газпром газобезопасность», ООО «Газпром газнадзор». Ежегодный отчет представил генеральный директор ООО «Газпром добыча Краснодар» Андрей Захаров. В своем докладе Андрей Александрович озвучил результаты деятельности Общества по всем направлениям, отметив главное: производственные и экономические показатели выполнены в полном объеме.

Затем все присутствующие дали высокую оценку деятельности Общества, единогласно признав ее удовлетворительной. Подвел итог заседания Андрей Филиппов, первый заместитель начальника Департамента 307 ПАО «Газпром»: «Мы прекрасно понимаем, в каких условиях работает дочерняя компания. 44 месторождения в разных субъектах РФ, в том числе Краснодарский край и Адыгея. Это курортные зоны, где сложно вести разработку месторождений. Здесь существуют жесткие природоохранные обязательства, общественный контроль, сложные ситуации, связанные с выполнением капитального ремонта, реконструкции на скважинах. Нам это хорошо известно, и мы понимаем, что в этих условиях предприятие успешно справляется со своими задачами. Надо сказать, что вы совершенно четко определили для себя важные вопросы текущего года. Нам нравится, как у вас организована работа по перспективному развитию. В целом хочу отметить, что очень приятно проводить эту балансовую комиссию, когда коллеги от других департаментов благодарят за квалифицированный труд. Мы надеемся, что ваш коллектив приложит все усилия и продолжит двигаться в правильном направлении».

Екатерина Воеводина

ФОРС-МАЖОР

СРАБОТАЛИ НА ОТЛИЧНО

В АНАПСКОМ ЛПУМГ ПРОШЛИ АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ УЧЕНИЯ

В конце марта КС «Казачья» оказалась в центре внимания сразу нескольких ведомств. Работники Анапского ЛПУМГ, Крымского отделения Южного межрегионального управления охраны (ЮМУО), отдела МВД по Крымскому району, Азово-Черноморской пожарной компании и представители УФСБ приняли участие в антитеррористических учениях, которые проходили на территории станции.



Фото автора

В этот день на КС «Казачья» события разворачивались стремительно. После того как на пульт сменного инженера станции поступил звонок от неизвестного о «взрывном устройстве», заложенном на установке подготовки газа к транспорту, к месту выдвинулись оперативные подразделения всех участников учений.

Экстренно была проведена полная эвакуация персонала с территории компрессорной с соблюдением всех мер безопасности. К работе приступили специалисты ФСБ и кинологи, которые оцепили место предполагаемой опасности

и начали поиск «взрывного устройства». Оперативно к месту назначения в боевой экипировке также прибыли члены добровольной пожарной дружины КС «Казачья» под руководством ее начальника Дениса Шапошникова и начальника пожарного поста №9 Эдуарда Буренкова, готовые сразу приступить к возможной локализации аварии. Безошибочные профессиональные действия нашей пожарной команды позволили максимально быстро развернуть боевой расчет и приступить к тушению «очага возгорания».

Перед началом учений организаторы ставили перед собой цель проверить взаимодейст-



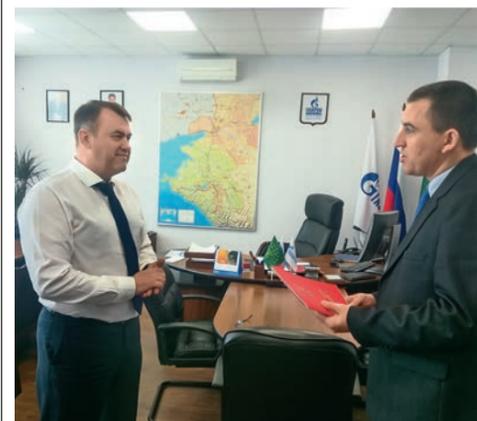
вие сотрудников разных служб и организаций во время нештатных ситуаций на производственных объектах «Газпрома», их готовность работать в сложных условиях. После тренировки сразу на месте был проведен тщательный анализ действий каждого участника, сделаны выводы и незначительные корректировки на будущее. В целом результаты учений признаны успешными, они показали высокий уровень подготовки оперативного состава.

Алексей Торяников

ЗНАЙ НАШИХ!

ЛУЧШИЕ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Сразу два производственных филиала «трансгаза» признаны победителями конкурса «Лучшая организация Республики Адыгея по охране труда за 2017 год». Решением республиканской межведомственной комиссии первое место отдано Краснодарскому ЛПУМГ, на втором месте — Майкопское ЛПУМГ.



Конкурс проводится в Адыгее уже 15 лет, ежегодно в нем принимают участие более 300 организаций. В числе основных критериев оценки — уровень производственного травматизма, условия труда, наличие производственного контроля, охраны труда и экологической безопасности.

Лидерство в сфере охраны труда среди промышленных предприятий, работающих на территории Адыгеи, Краснодарское ЛПУМГ и Майкопское ЛПУМГ удерживают уже несколько лет подряд, занимая призовые места в республиканском и городском конкурсах.

Денис Калита, Мария Козырева

УЧИМ НА ПРАКТИКЕ

Школа наставничества — уникальный инструмент на предприятии, который сохраняет лучшие традиции и помогает начинающим специалистам в начале их пути. Сегодня герой нашей рубрики «Наставник» — монтер по защите подземных газопроводов от коррозии Анапского ЛПУМГ Николай Марченко. Зная досконально свое дело, он более 20 лет помогает молодым сотрудникам делать свои первые шаги в профессии.

В газовой отрасли Николай Марченко уже без малого 25 лет. Сначала трудился в Таманском УМГ «Мострансгаза», затем после многих реорганизаций Темрюкская группа ЭХЗ волилась в Анапский ЛПУМГ, где он работает и сейчас. Обучать молодежь азам профессии на своем примере он начал уже в 2000-х. «Именно тогда в нашу группу стали приходить молодые сотрудники. И меня попросили помочь новичкам влиться в трудовой коллектив. Как сейчас помню, одним из первых моих учеников был Михаил Худобец, который потом еще пять лет проработал в нашей службе», — рассказывает Николай Марченко.

Еще до прихода в «Газпром» монтер службы защиты от коррозии Анапского ЛПУМГ профессионально занимался туризмом и альпинизмом, работал спортивным инструктором в туристском клубе Темрюка. Опыт и навыки, которые он получил, пока водил по маршрутам группы туристов, очень помогли ему в начале работы в качестве наставника.

Передавать опыт и знания непросто, ведь для этого требуется особое терпение и личная заинтересованность. Николаю Марченко всегда было действительно важно помочь

начинающим коллегам, возможно, поэтому он никогда не отказывал им в поддержке. «Я горжусь успехами своих учеников. Среди людей, чьим наставником я был, есть те, с кем я до сих пор работаю на одном предприятии. Это Александр Подъячев, Дмитрий Шкурин, Александр Костин, — говорит Николай Андреевич. — Мой сын после службы в армии тоже работал вместе со мной в нашей службе. И конечно, мне тоже приходилось помогать ему на первых порах, что-то советовал, подсказывал. Теперь он работает ведущим специалистом на предприятии «Таманьнефтегаз».

Сейчас в службе защиты от коррозии Анапского ЛПУМГ под началом Николая Марченко трудятся еще два молодых специалиста, которые ежедневно следуют его наставлениям. «Практически каждый день наша служба выезжает на объекты, расположенные в нескольких районах Краснодарского края. Всегда стараюсь брать с собой молодежь, чтобы они постоянно получали практические навыки и знания, которые им обязательно пригодятся в дальнейшей работе, — рассказывает Николай Марченко. — Я считаю, что необходимо привить интерес к профессии, чтобы новым специ-



Фото: А. Подъячев

алистам хотелось уже самостоятельно развиваться в этом направлении. И часто случается так, что приходит к нам молодой парень, поработает года три-четыре, а потом идет высшее образование получать по нашей специальности, настолько его «зацепило». По-моему, в этом и есть заслуга хорошего учителя!»

Екатерина Дьяченко

ЭКСКУРСИЯ НА ПРОИЗВОДСТВО



Молодым специалистам Майкопского ЛПУМГ выпала редкая возможность побывать на экскурсии по новой компрессорной станции «Кубанская». Сотрудники смогли увидеть современный производственный объект в деталях, а заодно и больше узнать о работе компании «Газпром трансгаз Краснодар».

Экскурсию решили организовать для знакомства с объектами предприятия и налаживания обмена опытом. Воспользоваться такой возможностью смогли больше 20 молодых специалистов и работников Майкопского ЛПУМГ, впервые посетивших КС «Кубанская», которую обслуживает Березанское ЛПУМГ.

После обязательного вводного инструктажа по охране труда и производственной безопасности майкопчане отправились на ознакомительную экскурсию по станции, которую для них провел начальник КС «Кубанская» Василий Сафронов.

«Узнать о работе предприятия на примере такого важного объекта было очень интересно, — отметил инженер ЭНПП Майкопского ЛПУМГ Юрий Маньковский. — Нам говорили об истории компрессорной, ее особенностях и о том, какое она имеет значение. Впечатлили новые технологии, которые здесь применяются».

После общей экскурсии молодые специалисты распределились по службам и направлениям своей работы, с неподдельным интересом вникая в работу своих коллег и знакомясь с новым оборудованием. И этот интерес понятен, ведь в скором времени завершится реконструкция КС «Майкопская», где тоже предстоит работа с передовыми технологиями и новым оборудованием.

Александр Масленников, начальник Майкопского ЛПУМГ, выразил особую благодарность за экскурсию руководству Березанского ЛПУМГ, ведь такие совместные мероприятия не только помогают в работе, но и объединяют нашу молодежь.

Мария Козырева

СПАСАЕМ РАСТЕНИЯ

Управление Россельхознадзора по Краснодарскому краю и Республике Адыгея обратилось к предприятиям с просьбой оказать помощь в борьбе с опасными карантинными вредителями — коричнево-мраморными клопами.

Насекомое безвредно для человека, но крайне опасно для растений. Клоп повреждает плодовые и бахчевые культуры, ягодники, виноградники, декоративные растения, фасоль, сою, кукурузу. На листьях и плодах появляются характерные проколы с образованием пораженных зон. «Мы просим наших коллег внимательно отнестись к этой проблеме. Насекомое может нанести серьезный ущерб экосистеме края. Нам всем необходимо проявить ответственность и при обнаружении вредителя, мест его зимовки и массовых колоний обязательно их уничтожить», — пояснил начальник отдела охраны окружающей среды ООО «Газпром добыча Краснодар» Александр Фалин.

СМС

СНОВА В ШКОЛУ

МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОВЫШАЮТ КВАЛИФИКАЦИЮ

21 марта стартовал первый модуль программы повышения квалификации «Школа подготовки молодых специалистов ООО «Газпром добыча Краснодар» (ШПМС). В нем приняли участие 27 человек, которые совсем недавно были приняты на работу в компанию.



Фото: А. Будников

За круглым столом в поселке Южном собрались представители администрации, ИТЦ, СКЗ и УМТС и К. По видеосвязи к ним присоединились коллеги из Каневского, Вук-

тыльского, Светлоградского ГПУ, УАВР и УТТ и СТ. С приветственным словом к молодежи обратились заместитель генерального директора по управлению персоналом и общим вопросам Сурен Хубов, заместитель председателя ОППО «Газпром добыча Краснодар профсоюз» Надежда Борцова и начальник УПЦ при администрации Любовь Чеснокова. Они рассказали слушателям «Школы» о целях и задачах обучения, программе, а также пожелали молодым специалистам плодотворной работы.

Справка:

«Школа подготовки молодых специалистов» — шестимодульная программа обучения, разработанная Учебно-производственным центром ООО «Газпром добыча Краснодар». Ее цель — познакомить юношей и девушек с историей и современной деятельностью предприятия, его корпоративной культурой и ценностями, помочь в адаптации на рабочем месте, развить профессиональные и личностно-деловые качества, подготовить молодежь к выступлению с собственными проектами на научно-практической конференции Общества.

Основными темами первой встречи стали история и деятельность предприятия. Со становлением «Кубаньгазпрома» начинающих газодобывателей познакомили ветераны Общества: Людмила Кац, Татьяна Данькова и Владимир Егоров. Современное состояние компании и перспективы ее развития участники обсудили с действующими сотрудниками, в числе которых были главный инженер Инженерно-технического центра Евгений Молодан, начальники служб, отделов, ведущие специалисты.

Также юноши и девушки приняли участие в деловой игре: объединившись в команды, они представили свои проекты на тему «Будущее моей компании». В завершение слушателей «Школы» познакомили с содержанием Коллективного договора, функциями Совета молодежи, корпоративными традициями.

«Всем ребятам очень понравилась «Школа». Из-за того, что многие работают в офисах, вдали от объектов и месторождений, нам хотелось больше узнать о производстве, в чем очень помогла эта встреча», — поделилась впечатлениями Диана Шаповалова, бухгалтер учетно-контрольной группы УМТС и К.

Екатерина Воеводина,
Алексей Будников

25–26 апреля пройдет второй модуль ШПМС. Молодым специалистам покажут производственные объекты Каневского и Вуктыльского газопромисловых управлений.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

В ВУКТЫЛЕ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

Для работников Вуктыльского газопромывального управления и Линейного производственного управления межпромысловых трубопроводов открылся новый стоматологический кабинет. Он расположился на территории профилактория «Вуктыльский».

Идея сделать услуги стоматолога доступными каждому работнику управлений уже давно витала в воздухе. Люди сетовали на большие очереди. На профсоюзных собраниях коллектива Вуктыльского ГПУ не раз задавался вопрос об открытии лечебного кабинета, который в итоге помогло решить руководство компании «Газпром добыча Краснодар».

Еще месяц назад на месте будущего кабинета было лишь подсобное помещение профилактория. Работа закипела после приезда из Краснодара руководителя научно-практического центра челюстно-лицевой хирургии и стоматологии Дмитрия Дедикова. Помещение обустроили специалисты центра и ремонтно-строительного участка Вуктыльского ГПУ. Сейчас его не узнать — это абсолютно новый комфортный светлый кабинет с современным стоматологическим оборудованием.

Прием пациентов ведут известный челюстно-лицевой хирург Дмитрий Дедиков

и терапевт-стоматолог высшей категории Роман Данилов. «Нужно сказать, нам очень повезло с докторами, — рассказывает Дмитрий Ковальчук, начальник медицинской службы Общества. — Они опытные, квалифицированные специалисты — кандидаты медицинских наук, преподают на кафедрах Кубанского медицинского университета. Наша общая задача сейчас — свести на нет очередь на стоматологические услуги и восстановить привычный порядок посещения врачей для всех работников — как положено, не реже двух раз в год».

Сейчас к докторам идут пациенты, которые записывались на лечение полгода назад. Кроме того, вне очереди врачи принимают людей с острой зубной болью. Официальные часы приема — с 7:00 до 22:00, с перерывом на обед.

«Остался очень доволен посещением врача, — делится впечатлениями слесарь-сантехник участка по обеспечению жизнедеятельности вахтового персонала Вуктыльско-



Фото автора

го ГПУ Виталий Хозяинов. — Предельно внимательный медперсонал, стерильные инструменты, новое оснащение, а главное — помощь оказали быстро и без боли, за что им отдельное спасибо». Этот состав стоматологов будет нести трудовую вахту до конца апре-

ля. Следующая смена из Краснодара придет в мае. Таким образом, кабинет будет работать постоянно, и квалифицированную помощь смогут получить все желающие.

Екатерина Шульга

КРУГ ДРУЗЕЙ

ГОРОД ВНОВЬ ЗАЖИГАЕТ ОГНИ

В Краснодаре прошел XXVII открытый фестиваль авторской песни Юга России «Город зажигает огни», посвященный памяти работника компании «Газпром трансгаз Краснодар» Николая Хнаева. Каждый раз он проходит при поддержке Общества и становится настоящим праздником для всех ценителей поэзии и бардовских песен.



Андрей Хнаев и его дочь Катя. Фото автора

Открытие фестиваля состоялось 30 марта в Краснодарском Центральном концертном зале. Для гостей выступили известные барды России, в том числе и члены жюри: Сергей Матвеев (Москва), Владимир Капгер (Москва), Дмитрий Григорьев — московский исполнитель, гитарист, аранжировщик, почетный гость и член жюри многих фестивалей авторской песни, а также Алексей Бурцев, участник многочисленных фестивалей, один из основоположников Новочеркасского клуба самодеятельной песни «Старый корабль», и другие исполнители.

В субботу основная конкурсная программа фестиваля проходила в гостеприимном зале Учебно-производственного центра «Газпром трансгаз Краснодар». Мэтры провели три мастерские в разных номинациях по отбору для участия в конкурсном концерте. А председатель жюри Сергей Матвеев на внеконкурсном мастер-классе ответил на вопросы конкурсантов по творчеству, дал рекоменда-

ции по улучшению личного мастерства, раскрыл некоторые секреты бардовской песни. Очень трогательно было увидеть юное продолжение бардовского движения: на фестивальной сцене вышла внучка Николая Хнаева, пятилетняя Катюша в сопровождении отца, диспетчера Краснодарского ЛПУМГ Андрея Хнаева, и исполнила песню дедушки. В зале их тепло поддерживала вся большая семья Хнаевых — жена, дети и внуки.

Конкурс проходил в нескольких номинациях: автор (музыки и текста), автор музыки, исполнители авторской песни, коллектив, поэзия (авторская). Со сцены конкурсного и гостевого концертов звучали песни про любовь и дружбу. Одни были лирические, а другие немного грустные. Кто-то из участников выступал сольно, кто-то дуэтом, порадовало и большое число хороших коллективных выступлений. Зрители встречали аплодисментами исполнителей не только из Краснодара, городов и районов края, но и из Москвы, Ростовской области, Ставрополя, Северной Осетии и даже из Петрозаводска. Приятно удивила своим творческим уровнем большая делегация из Крыма, где бардовская

песня очень популярна и приобретает все больший размах. Состав участников лишний раз подтверждает, что бардовские слеты — это море позитива, обмен информацией, встреча старых товарищей, дружбе которых не мешают никакие границы.

Творчески насыщенный день завершился награждением победителей конкурса, большим гостевым концертом и юморинной. Лучшие коллективы и исполнители, члены жюри и гости мероприятия выступили 1 апреля на замечательном гала-концерте в ЦКЗ.

Спасибо зрителям — работникам «Газпрома» за поддержку исполнителей. Приятно было видеть в зале знакомые лица работников «трансгаза» и «добычи», которые пришли поддержать конкурсантов и просто насладиться душевной музыкой. Со сцены закрытия фестиваля прозвучали слова благодарности организаторам и принимающей стороне ООО «Газпром трансгаз Краснодар» (руководству компании, УПЦ, СКЗ) за поддержку творческого движения. Без этого фестиваль вряд ли бы состоялся.

Татьяна Везюлина

ВПЕЧАТЛЕНИЯ:



Сергей Матвеев, председатель жюри: «Приятно удивил уровень фестиваля, ничем не хуже многих столичных. Я открыл для себя новых уникальных авторов и исполнителей в бардовском движении. Фестиваль был творчески очень насыщенный, с активной и интересной программой. Хочется сказать спасибо организаторам и всем, кто дает возможность авторской песне и дальше процветать и развиваться».



Виктор Кузеванов, участник фестиваля, инженер ИТЦ «Газпром трансгаз Краснодар»: «В эти три дня меня потрясла замечательная атмосфера фестиваля. Поразила многогранность участников, их таланты и разнообразные песни. Каждая из них была как бриллиант, который ценится своими гранями, и чем их больше, тем интереснее самоцвет. Я с радостью встретился с коллегами по творчеству с прошлых фестивалей, а также обрел новых друзей».

МОЙ КОМПЛЕКС ГТО

ОТКРЫЛИ СЕЗОН

Работники «Газпром трансгаз Краснодар» готовятся испытать свои силы в выполнении нормативов комплекса ГТО. На базе фитнес-клуба «Оранжевый Фитнес» прошло торжественное открытие сезона подготовки к сдаче нормативов, в котором приняли участие более 60 работников Общества из 10 филиалов. Все спортсмены предварительно прошли медицинское тестирование и были допущены к тренировкам по состоянию здоровья.

По сути, это было и начало нового спортивного сезона, и первая большая интенсивная тренировка. Мероприятие прошло в формате мастер-классов ведущих персональных инструкторов клуба по современным и популярным фитнес-системам, включая силовую тренировку в тренажерном зале, функциональную тренировку, стретчинг и занятие по программе Les Mills. Организаторы старались провести эти занятия интересно, эмоционально и зажигательно, три часа для многих участников пролетели незаметно.

Персональные тренеры сформировали у спортсменов основы техники выполнения тестовых упражнений, рассказали, как лучше распределить нагрузку, развить в себе силу, выносливость, что пригодится в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

Также организаторы презентовали и раздали фитнес-ежедневники, адаптированные специально для участников проекта «Мой комплекс ГТО», которые помогут осуществлять контроль тренировочной нагрузки, состава и режима питания, а также восстановления организма после занятий спортом.

«Календарный план мероприятий по внедрению комплекса ГТО в Обществе очень насыщенный. В планах — тренировки в экстрим-парке, на спортивных площадках стадиона «Труд», Кубанского аграрного университета и дендрария, соревнования, кроссы, походы и многое другое. Приглашаем всех участников проекта «Мой комплекс ГТО» с пользой для дела и, конечно, для собственного здоровья присоединиться к нашим тренировкам», — отметил руководитель спортивно-оздоровительной группы МСЧ Олег Лызарь.