

**В МИРЕ**



На фоне неопределенности с транзитом через территорию Украины после 2019 года Газпром ведет активную закачку газа в европейские подземные хранилища газа. Об этом заявила глава «Газпром экспорта» Елена Бурмистрова, отметив, что компанией выбрана стратегическая линия развития, подразумевающая наличие, как минимум, 5% от объема поставок холдингом в европейских ПХГ, с тем чтобы выполнять контрактные обязательства вовремя и в срок.

**В СТРАНЕ**



Газпром до конца года утвердит новую дивидендную политику и выйдет на выплату акционерам дивидендов в размере 50% прибыли по МСФО в горизонте ближайших двух-трех лет, следует из презентации российского газового холдинга. В документе отмечается, что в 2019 году холдинг планирует заплатить рекордные дивиденды – 16,61 рубля на акцию за 2018 год. При этом компания не может гарантировать, что уровень дивидендов в будущем не снизится.

**В РЕГИОНЕ**



Авиамодельный клуб «Ямальские стержи», созданный в 2013 году на базе ООО «Газпром добыча Ноябрьск», стал чемпионом Уральского федерального округа по авиамодельному спорту. Радиоуправляемые модели планеров серии F3B состязались в троеборье: продолжительности полета, скорости на базе, а модели F3J – в полетах в термических потоках на продолжительность. В планах моделистов – августовский чемпионат мира в Словакии.

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

**СУДУТ ЗА ПАРТЫ – СТАРТОВАЛА ЗАЯВОЧНАЯ КАМПАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ РАБОТНИКОВ**  
стр. 2

**«УЛИТКИ» НА СКЛОНЕ – НА ПУРТАЗОВСКОЙ КС МЕНЯЮТ ШТАТНЫЕ ВЫХЛОПНЫЕ УСТРОЙСТВА**  
стр. 2

**ИНТЕРВЬЮ С «ГЕНЕРАЛОМ»: ОЛЕГ ВАХОВСКИЙ – О СЕБЕ, КОЛЛЕКТИВЕ И ПЛАНАХ РАБОТЫ**  
стр. 3

**ЧЕМПИОНЫ СРЕДИ НАС – МАКСИМ ПИКАЛЮК ЗАВОЕВАЛ БРОНЗУ НА МИРОВОМ ПЕРВЕНСТВЕ**  
стр. 4

**КАК ПРАВИЛЬНО УЙТИ В ОТПУСК И ПЕРЕДАТЬ ДЕЛА – СОВЕТУЮТ ПСИХОЛОГИ**  
стр. 4

## ВМЕСТЕ И СООБЩА

ОПЫТ СОВМЕСТНОЙ ДОРАБОТКИ ПРОДУКЦИИ ДАЛ НУЖНЫЙ ЭФФЕКТ



ПАО «Газпром» дало положительную оценку опыту «Газпром трансгаз Сургута» в части его совместной работы с российскими заводами-изготовителями по повышению надежности и качества производимой ими новой продукции. Так, в тесном сотрудничестве с одним из таких заводов, базирующимся в Ленинградской области, сургутские газовики успешно отработали все замечания, выявленные в процессе эксплуатации установленных на объектах Общества дизельных электростанций аварийного электроснабжения компрессорных цехов.

>>> стр. 2

**МАСТЕРА ДЕЛА**

### ЭКЗАМЕН «В ПОЛЕ»

В ООО «Газпром трансгаз Сургут» определили лучшего мастера по защите подземных трубопроводов от коррозии. За чемпионское звание боролись четырнадцать представителей различных филиалов Общества.

Впервые практические задания были проведены не в помещении, а в полевых условиях. Свои навыки конкурсанты показывали на объекте Сургутского линейного производственного управления. Соискатели на звание лучшего мастера определяли ось газопровода, глубину

его залегания, измеряли защитный поляризационный потенциал. Также выявляли локальные места повреждений изоляционного покрытия газопровода, которые сымитировали специально для конкурса. Для этого участников вооружили необходимым комплексом измерительных приборов.

>>> стр. 2

**МЕСТО СОБЫТИЯ**

**ЕСТЬ КУДА РАСТИ**

Команда ООО «Газпром трансгаз Сургут» приняла участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту среди дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром», которые завершились в Чебоксарах. Порядка 220 огнеборцев, участников добровольных пожарных дружин, представляющих 24 предприятия холдинга, состязались между собой в трех классических дисциплинах: преодоление полосы препятствий, боевое развертывание и подъем по штурмовой лестнице. В итоге наша команда в составе семи бойцов заняла одиннадцатую строчку рейтинговой таблицы из двадцати четырех (наилучший результат показал водитель погрузчика УМТСиК Анатолий Пахов). Победителями чемпионата признана команда ООО «Газпром трансгаз Югорск».

**ПЛАНОВЫЕ ПРОВЕРКИ**

ООО «Газпром ВНИИГАЗ» заканчивает организованную департаментом 342 ПАО «Газпром» плановую проверку ряда филиалов сургутского газотранспортного общества. Специалисты оценивали состояние обеспечения единства измерений в трех структурных подразделениях предприятия: Ново-Уренгойском и Сургутском ЛПУ, а также в Инженерно-техническом центре. Подобные мероприятия организуются в филиалах дочерних подразделений компании в рамках соблюдения локальных нормативных актов и Системы стандартизации ПАО «Газпром», а также требований в области обеспечения единства измерений, установленных законодательством Российской Федерации. Такие проверки проходят раз в три года.

**ЦИФРА НОМЕРА**

# 104

подводных перехода магистральных газопроводов поставил в план диагностики «Газпром трансгаз Сургут» в текущем году.

стр. 1 &lt;&lt;&lt;

## ВМЕСТЕ И СООБЩА

Эта работа привела к положительным сдвигам, о чем на прошедшем совещании главных энергетиков ПАО «Газпром» в Сочи доложил начальник отдела главного энергетика сургутского «трансгаза» Андрей Жеребцов.

Напомним, что с 2017 года объекты компании начали комплектоваться новыми источниками электроснабжения в аварийных ситуациях – отечественными электростанциями фирмы «Дизельзипсервис», внесенными в реестр поставщиков ПАО «Газпром». Пилотным обществом по их внедрению выступил краснодарский «трансгаз». В числе первых в компании новыми станциями стали комплек-

товаться также объекты сургутского «трансгаза». Предварительный опыт эксплуатации, по словам Жеребцова, обнажил ряд недостатков в части работы систем управления, а также двигателя внутреннего сгорания дизельной электростанции.

– Совместно с заводом-разработчиком мы составили программу мероприятий по устранению недочетов и внесению изменений в этапы технологического процесса изготовления изделия, – отмечает главный энергетик ООО «Газпром трансгаз Сургут». – Причем каждое замечание было «привязано» к конкретному этапу узловой и комплексной сборки с ука-

занием документа и характера внесенных изменений в этапы технологии. Завод поблагодарил предприятие за активную позицию по доводке своей продукции и в поиске совместных решений, а газотранспортники выразили уверенность в том, что проделанная работа повысит качество и надежность выпускаемых изделий.

Учитывая, что в 2019 году сургутским газовикам предстоит укомплектовать подобными разработками два последующих объекта Общества – КС-01 и КС-13, предприятие также намерено тщательно проконтролировать в условиях завода устранение всех замечаний



Одна из введенных в строй на объектах Общества электростанций

по вышедшим «со ступеней» дизельным электростанциям.

Олег ЕРМОЛАЕВ

## НА НОВЫЕ УСТРОЙСТВА

На Пуртазовской компрессорной станции ведется работа по постепенной замене штатных выхлопных устройств (так называемых «улиток») газоперекачивающих агрегатов ГПА-16 «Урал».

Данные устройства, предназначенные для отвода выхлопных газов из газотурбинной установки, оказались не вполне устойчивыми к суровому ямальскому климату и в них начали появляться дефекты в виде прогаров. «Улитки» заменяют на новые, изготовленные по заказу Общества.

Ненормальные климатические условия Приполярья постоянно устраивают проверку эксплуатируемому оборудованию, выводя из строя наиболее слабые звенья. На этот раз таким слабым звеном оказалась «улитка», металл которой из-за большой разницы температур в зимний период подвергается усиленному износу.

Специалисты ООО «Газпром трансгаз Сургут» тщательно изучили конструкцию детали и создали проект по доработке. Техзадание на ее производство было поручено одному из отечественных заводов в Калуге. Получившаяся в результате «улитка» нового образца получила более толстые стенки, а конструкция была изменена таким образом, чтобы минимизировать нагрузки на корпус. В настоящее время новые «улитки»



Климат Приполярья заставляет повышать надежность оборудования

установлены на трех агрегатах Пуртазовской КС. Замена ведется на машинах компрессорного цеха № 1, который был построен и пущен в эксплуатацию раньше других.

Дмитрий КАРЕЛИН

## ЗА БАГАЖОМ ЗНАНИЙ

В ООО «Газпром трансгаз Сургут» началась заявочная кампания по планированию обучения работников Общества на 2020 год. Впрочем, существенных изменений в графике подготовки персонала в Учебно-производственном центре не предвидится.

По предварительным данным, в текущем году за учебные парты сядут более 3,5 тысячи сотрудников Общества: на краткосрочных курсах обучатся около двух тысяч рабочих и 1,3 тысячи инженерно-технических работников, новые компетенции по рабочим профессиям приобретут свыше 500 человек. Самыми востребованными остаются основные в транспортировке газа профессии: машинист технологических компрессоров, обходчик линейный, трубопроводчик линейный, оператор ГРС, слесарь по ремонту технологических установок; среди общепрофессиональных – оператор котельной, стропальщик.

Стоит отметить, что в УПЦ образовательная деятельность осуществляется в соответствии с лицензией по программам профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, реализуются программы по 39-ти рабочим профессиям (в том числе 37-ми, поднадзорным Ростехнадзору) и 67-ми программам повышения квалификации на курсах целевого назначения. По-прежнему актуальным является обучение



Сегодня УПЦ Общества ведет обучение по 39 рабочим профессиям

по вопросам производственной безопасности, направленное на обеспечение охраны труда, промышленной и экологической безопасности, качество проведения земляных работ, строительного контроля.

## МАСТЕРА ДЕЛА

стр. 1 &lt;&lt;&lt;

## ЭКЗАМЕН «В ПОЛЕ»



Сергей Положенцев стал лучшим среди четырнадцати монтажников по защите подземных трубопроводов от коррозии

Преимущество в практическом этапе получил тот конкурсант, чьи измерительные данные наиболее приближались к эталонным – тем показателям, которые ранее были собраны специалистами Инженерно-технического центра.

– Время выполнения задания играет незначительную роль в определении победителя, – пояснил начальник производственного отдела защиты от коррозии ООО «Газпром трансгаз Сургут» Юрий Студзинский. – Главное – правильно настроить измерительный комплекс по пространственному определению газопровода и локализации повреждений изоляции, а также грамотно провести анализ полученных результатов.

Несмотря на то, что профессия монтажника считается не женской, одну представительницу прекрасного пола – Викторю Грицишину из Туртасского ЛПУ среди конкурсантов мы увидели. Никаких послаблений ей не делали, выступала она наравне со всеми. Кроме замеров на газопроводе, конкурсанты тестировались на предмет безопасной работы в электроустановках и на высоте, технологии по обслуживанию и ремонту оборудования электрохимзащиты, технологии применения лакокрасочных покрытий и изоляционных материалов.



При помощи прибора УТ-1 «Менделеевец» участник конкурса выявляет повреждение изоляции

– Задания сложными не назову, – сказал победитель конкурса Сергей Положенцев, – все это выполняем каждый день. Единственное затруднение возникло с новым оборудованием, но, если знаешь технологию и принцип работы, можно быстро сообразить.

Второе место на конкурсе – у Максима Сидоренко из Ортыгунского ЛПУ. На третью

ступень пьедестала почета поднялся представитель Сургутского ЛПУ Виктор Долгой. Победители турнира смогут представить ООО «Газпром трансгаз Сургут» на фестивале труда ПАО «Газпром» в следующем году.

Оксана ГОРБУНОВА  
Фото: Оксана ПЛАТОНЕНКО

# «ПОСТУПАТЕЛЬНО ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД»

Главным кадровым событием мая в ООО «Газпром трансгаз Сургут» стало назначение генеральным директором Общества Олега Ваховского, ранее работавшего заместителем генерального директора ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород». Сегодня он стал гостем нашей традиционной рубрики «Деловой разговор», в которой мы попытались не только полнее представить портрет нового руководителя, но и узнать о его первых шагах в должности, а также управленческих решениях, в перспективе ожидающих производство.

## ВНИКАЯ В ДЕТАЛИ

— Олег Викторович, с 24 мая вы приступили к исполнению обязанностей генерального директора Общества. Как начался для вас месяц?

— В первую очередь хотелось бы еще раз отметить — на сей раз используя площадку корпоративной прессы, что для меня было очень почетным возглавить такое серьезное предприятие, каковым является «Газпром трансгаз Сургут». В то же время осознаю и большую ответственность — за свою богатую историю предприятие достигло серьезных успехов в обеспечении надежности эксплуатации оборудования, такой же надежности и стабильности в охране труда, пожарной и промышленной безопасности. По данным показателям оно сейчас занимает лидирующие позиции в Газпроме.

Конечно, первые недели после вступления в должность были посвящены тому, что я знакомился с предприятием, отчетами о его производственно-хозяйственной и экономической деятельности, анализом основных целей и ключевых задач, поставленных на текущий год. Немало времени уходит и на другую важнейшую составляющую в работе — знакомство и общение с коллективом.

— Встав у руля предприятия с 40-летней историей, вы имеете свежий взгляд на работу всех его служб и отделов. Означает ли это, что вы готовы вносить коррективы, а в чем-то даже и перестраивать их работу?

— Думаю, что тут следует понимать принципиально важный момент — заключается он в том, что наше предприятие работает стабильно. Поэтому самой главной задачей на текущий момент для себя вижу изучение взаимосвязей в работе каждой его структурной единицы, функционирования всех производственных процессов. Я уже отметил, что ключевые показатели Общества находятся на довольно высоком уровне, что не дает поводов для каких-то быстрых и резких изменений. В настоящее время я также тщательно изучаю работу всех производственных отделов, в чем мне помогают руководители направлений. Конечно, как и любой руководитель, я имею собственное видение на те или иные вещи. Именно этим объясняются некоторые изменения в процессах, которые я уже предложил усовершенствовать. Полагаю, эта работа будет носить эволюционный характер, характер поступательного движения вперед и развития. В резких действиях и радикальных изменениях необходимости не вижу.

## КОНКУРЕНЦИЯ И ЕЕ ПЛЮСЫ

— Не ошибусь, если предугадаю вопрос, который вам зададут или уже задали на встречах в коллективах: возможны ли с вашим приходом в Обществе кадровые ротации?

— Что касается кадров. Во-первых, насколько я информирован, процесс укомплектования ими Общества находится на хорошем уровне, на сегодняшний момент мы имеем порядка 99% укомплектованности персоналом. Приглашать сюда коллег по своей прежней работе или назначать кого-то со стороны, формировать собственную команду, необходимости не вижу. Во-вторых, мое видение кадрового вопроса заключается в том, что вакансии должны занимать самые достойные специалисты, в том числе по результатам конкурентных отборов. И данный процесс, в котором я буду учитывать мнение кадровой службы, главного инженера Общества, заместителей генерального директора, должен протекать, в первую очередь, на основе имеющегося на предприятии резерва кадров.

В то же время не исключаю в перспективе возможности приглашать на наше предприятие отдельно взятых высококвалифицированных специалистов со стороны. Причем из других отраслей промышленности: строителей, энергетиков, нефтяников, работников юридических служб и финансовых структур.

## ДУХ СЕВЕРА

— Ваша жизненная биография говорит о том, что Крайний Север занимает в ней определенно большую часть.

— Это действительно так. В свое время, как и десятки тысяч советских людей, мои родители приехали осваивать Крайний Север, выбрав для этого, пожалуй, один из самых суровых по климатическим особенностям, да и быту тоже, город Новый Уренгой. Отец всю трудовую жизнь отдал энергетике, пройдя путь от электрика до главного энергетика организации «Севернефтегазпром». Мама работала химлаборантом в Ново-Уренгойском ЛПУ югорской «дочки» Газпрома.

— А как в свое время сложилось, что вы связали профессиональную карьеру именно с газовой отраслью?

— Оканчивая в конце восьмидесятых школу в Новом Уренгое, я прекрасно видел, чем живет и дышит город. А жил он идеями добычи для страны природного газа. Мои родители, их знакомые, друзья — все работали на газовых промыслах либо в организациях по их обслуживанию. Поэтому ничего дру-



Новый генеральный директор Общества Олег Ваховский дал газете первое большое интервью

гого, кроме как окончить нефтегазовый вуз, вернуться на Север и работать в газовой отрасли, я не желал.

— Оканчивая РГУ им. Губкина, вы уже тогда сформировали для себя видение о том, к чему больше склоняетесь: к работе в сфере добычи или транспортировки газа?

— Действительно, в свое время я выбрал профессию по добыче газа, поступив на профильный факультет. Что легко объяснялось: Уренгойское месторождение было не просто на слуху у всех — каждый почитал за честь быть причастным к его освоению. Но жизнь сложилась так, что со временем я нашел себя в транспорте газа, о чем ничуть не жалею. Вообще, хочу подчеркнуть: газовый промысел строится таким образом, что многое оборудование, используемое как в добыче, так и в транспорте газа, схоже. И человек, получивший образование в сфере добычи, имеющий определенный уровень знаний в обустройстве месторождения, подготовке газа к транспорту, легко может применить эти знания и в сфере транспортировки.

## БЫТЬ ОТКРЫТЫМ И ЧЕСТНЫМ

— Если не ошибаюсь, до перехода на работу в «Газпром трансгаз Нижний Новгород» вы отдали Крайнему Северу около 20 лет. Сформировал ли у вас этот период какие-то особые взгляды на саму профессию газовика-северянина?

— Принято считать, что Север закаляет, воспитывает характер, проверяет на прочность. От себя могу добавить, что он еще учит заботиться о себе и жертвовать личными интересами во благо общих. А еще он учит быть открытым, честным, а во многих вещах — бескорыстным. Северяне — это, в первую очередь, люди крепкой дисциплины, организованности, взаимовыручки. Мы здесь не смотрим на национальности друг друга, происхождение, а, напротив, впитываем все лучшее, что есть в культурах, традициях друзей и коллег.

— Наверняка у каждого в профессии есть свой учитель, наставник или, по крайней мере, человек, оказавший влияние на формирование профессиональных взглядов. Был ли такой у вас?

— Для каждого человека, прежде всего, таковыми являются родители, формирующие мировоззрение, отношение к жизни, работе, к людям. В этом плане мои родители также не явились исключением. Не могу не вспомнить и о своих первых руководителях с момента начала работы в Газпроме, внесших свою лепту в мое профессиональное становление. Школой мастерства стало то же Ново-Уренгойское линейное производственное управление, руководил которым Драган Владимир Васильевич.

## ЗНАКОМСТВО И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

— Какие рабочие поездки по трассе, другим объектам Общества вы намерены совершить и решение каких задач будет находиться в фокусе вашего внимания?

— Что касается поездок, разработан и утвержден их график, в рамках которого я хочу до 20 июля объехать всю трассу предприятия, познакомиться с коллективами, лично посмотреть, как живут и работают на трассе наши сотрудники. Меня интересуют вопросы эксплуатации и состояния оборудования, изучение того, какими мощностями мы располагаем и за счет чего будем решать задачи, поставленные головной компанией. Отмечу, что я уже побывал во всех подразделениях Общества, расположенных в Сургуте, а также на ряде близлежащих компрессорных станциях, таких как КС-2, КС-3, КС-4.

Что касается предстоящих задач — в числе первых и главных ставлю подготовку Общества к зиме, которая на Севере, как все мы прекрасно знаем, наступает очень рано. В планах предприятия — успешно и надежно выполнить два оставшихся комплекса планово-предупредительных ремонтов, все другие запланированные на летний сезон ремонты, в числе которых и КРТТ, внутритрубная диагностика технологических трубопроводов, устранение дефектов, завершение ремонтов на линейной части, газораспределительных станциях. Итогом всего должно стать утверждение паспортов готовности наших филиалов к зиме по результатам комплексных проверок и фактическое обеспечение надежной работы предприятия в осенне-зимний период. С точки зрения же финансово-экономического направления мы должны выполнить все ключевые показатели эффективности, установленные Газпромом на 2019 год.

— Дальнейшее знакомство с коллективом у вас будет проходить в рамках рабочих поездок?

— Да, в каждой поездке запланированы встречи с работниками. Также организованы еженедельные селекторы с трассой, где мы будем общаться с руководителями филиалов, обсуждая в текущем режиме возникающие вопросы и проблемы. Такие селекторы теперь в Обществе проводятся два раза в неделю. Вполне возможно, что их количество будет увеличено. Кроме того, социальные вопросы, возникающие в жизни работников Общества, будут периодически обсуждаться с руководством профсоюзной организации.

— Если охарактеризовать ваш стиль руководства, в чем он заключается? Что цените в профессии, в людях больше всего?

— Думаю, о стиле руководства, наверное, должны говорить все же подчиненные, самому себе давать оценку не берусь. В любом случае предпочитаю коллегиальный стиль управления, особенно на стадии разработки решений. И придерживаюсь авторитарного, когда они уже приняты, и мы переходим на стадию исполнения решений. В людях же уважаю профессионализм, ответственность и умение работать в команде.

Олег ЕРМОЛАЕВ

Фото: Юрий МЕРЕМКУЛОВ



Одну из первых поездок по объектам Общества гендиректор совершил на КС-4 Сургутского ЛПУ

## ОТПУСКНОЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

**Как гласит популярный анекдот, каждое лето все работники в нашей стране разделяются на два типа: «Ничего не знаю, уйду в отпуск» и «Ничего не знаю, я только что из отпуска». Разумеется, чтобы в разгар сезона отпусков не страдал рабочий процесс, необходимо грамотно планировать график ухода сотрудников, определять замещающих и своевременно передавать дела. Во многих организациях, в том числе и на нашем предприятии, все это четко организовано внутренними регламентами. Тем не менее многое зависит и от самих отпускников.**

Причем, чем сознательнее каждый из нас подходит к этому вопросу, тем лучше для всех – в том числе и для себя самого. Ведь на заслуженный ежегодный летний отдых хочется выйти с чистой совестью, без тяжкого груза незавершенных дел, и чтобы ничего потом не прилетело бумерангом в виде неожиданно звонка с работы в тот момент, когда мы будем загорать на пляже. Итак, как все же правильно уйти в отпуск, не создав своим коллегам, партнерам и самому себе лишних забот?

По словам ведущего психолога ООО «Газпром трансгаз Сургут» Ирины Серебряковой, большинство специалистов рекомендуют активнее использовать приемы личного тайм-менеджмента, то есть управлять своим временем.

Многие отмечают, что последние дни до отпуска даются работающему человеку сложнее всего: либо они тянутся бесконечно долго и нудно, либо, наоборот, как раз именно в это время наваливается как никогда много

работы, которую, кажется, за месяц не переделаешь. Так вот, чтобы вас не мучило томительное ожидание или, напротив, не пришлось «зашиваться» в куче накопившихся дел, необходимо правильно планировать свое рабочее время. Постарайтесь заблаговременно, хотя бы за месяц, скоординировать свою работу так, чтобы к отпуску не оставалось «хвостов».

Последнюю рабочую неделю не помешает распланировать особенно детально. Составьте план с перечнем незавершенных дел, определите их приоритет. Наиболее важные из них, а также те, которые требуют вашего личного участия, лучше решить самим и сразу. По поводу остальных (если вы не успеваете их отработать) следует дать инструкции коллегам, которые будут вас замещать. И чем подробнее будут эти инструкции, тем лучше. Если нужно, подготовьте письменные памятки, распечатайте базу контактов, которые потребуются в работе. Предупредите о вашем предстоящем отсутствии ключевых партнеров по работе из других подразделений, контрагентов, передайте им контакты ваших замещающих коллег.

Вообще, передача дел перед уходом в отпуск – очень важный момент, от которого зависит многое, в том числе и ваш предстоящий отдых. Обязательно оставьте и свой номер телефона, по которому в экстренном случае можно будет до вас дозвониться. Также можно установить на свой рабочий телефон и почтовый ящик автоответчик, который будет сообщать пишущим и звонящим, когда вы вернетесь. Такие меры не будут лишними, да и вам спокойнее.

– Кстати, сам отдых тоже полезно планировать заранее, – говорит Ирина Серебрякова. –



Грамотная передача дел перед отпуском – залог безмятежного отдыха

Это поможет вам использовать дни отпуска с максимальной пользой и удовольствием, по-настоящему отдохнуть и не обмануться в своих ожиданиях. Подумайте над тем, как бы вы хотели отдохнуть – не так как принято, модно или как хотят ваши друзья, а именно так, как хочется вам. Важно помнить, что самое главное – насколько вы субъективно удовлетворены, ибо это время вашей жизни. При планировании отпуска не перегружайте его мероприятиями – отдых должен быть отдыхом, а не работой на износ. И, пожалуйста, берегите себя, оцените свои личные возможности при выборе направлений экстремального отдыха!

Также обдуманно следует подходить и к последующему выходу на работу – а это,

как отмечают психологи, то еще испытание для «некрепшей», расслабившейся психики отпускника. Существует даже такое понятие, как постотпускной синдром: это когда человеком овладевает апатия, работать не хочется, голова не соображает и очень трудно «войти в колею». Избежать этого помогает заблаговременное возвращение с места отдыха домой – хотя бы за два-три дня до начала рабочей недели. За это время вы успеете акклиматизироваться, привыкнуть к своему часовому поясу и настроиться на рабочий лад. А заранее оставленная «шпаргалка» с перечнем первоочередных послеотпускных дел позволит планомерно и легко войти в рабочее русло.

Дмитрий КАРЕЛИН

### НАШИ МОГУТ

## В ОДИН ПРИСЕСТ

**Радостная весть прилетела из шведского города Хельсингборг, где прошел чемпионат мира по пауэрлифтингу. Там блестяще выступил наш коллега, диспетчер промплощадки Новоуренгойского ЛПУ Максим Пикалюк, завоевав бронзовую медаль мирового первенства.**

В приседе он поднял вес сначала 295 кг, а в следующем подходе уже 307,5 кг, тем самым установив новый рекорд России (предыдущий тоже в его копилке). За это упражнение спортсмен был удостоен бронзовой медали. В упражнении «жим лежа» ему покорился вес 190 кг, равно как и атлету из Великобритании, но из-за того, что соперник легче Максима на

полкилограмма, бронза досталась ему, а наш коллега занял четвертую позицию. Результат становой тяги – 292,5 кг. Общая сумма поднятого веса спортсменом в троеборье составила 790 кг и стала российским рекордом. В итоге Максим Пикалюк занял третье место мирового чемпионата, уступив спортсменам из США и Новой Зеландии.



На чемпионате мира Максим Пикалюк побил два российских рекорда

Конкуренция на чемпионате мира была достаточно серьезная – участие в соревнованиях приняли порядка тысячи спортсменов из шестидесяти пяти стран мира. В таблице предварительного списка участников, расположенных по лучшему результату в сумме троеборья, первая пятерка имела почти одинаковый результат. Максим Пикалюк в этой компании занимал четвертую позицию, но он сумел аккумулировать все силы и завоевать бронзовую медаль.

– Я выполнил свою личную программу «максимум», – делится впечатлениями Максим Пикалюк. – Правда, мой выводящий Евгений Степанов рассчитывал, что будет все-таки золото. Он вел тактическую борьбу на последнем подходе в становой тяге, но вес в 302,5 кг мне так и не покорился.

За выступлениями Максима через интернет-трансляцию следили его соратники, коллеги по спортзалу и по работе в Новом Уренгое, родные. Особенно переживал за него родной брат, который является мастером спорта по вольной борьбе и знает цену медалям.

Ранее Максим Пикалюк победоносно выступил в первенстве Федерации пауэрлифтинга России среди ветеранов в Санкт-Петербурге. Он завоевал золото в своей весовой категории (105 кг), подняв в совокупности 765 килограммов. И стал лучшим в абсолютном



В становой тяге наш коллега «выдал» 292,5 кг

первенстве среди всех весовых категорий, набрав 685,53 очка.

Расслабляться Максим не намерен – впереди Кубок России, где он готов обновить рекорды страны, в совокупности подняв более 800 кг.

Оксана ГОРБУНОВА

Пауэрлифтинг и тяжелая атлетика внешне очень похожи, только первый вид состоит из трех силовых упражнений со штангой, а второй включает толчок и рывок штанги. Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, а спортсмены пауэрлифтинга потолком карьеры считают звание чемпиона мира.

