

В МИРЕ



Электрогазосварщик ООО «Газпром трансгаз Чайковский» Антон Каменских стал чемпионом мира по сварке на международном турнире «Arc Cup International Welding Competition» в китайском Ланфане. В конкурсе участвовали 427 сварщиков из 10 стран, соревнующихся в семи номинациях. Наш коллега успешно выступил в таком непростом виде борьбы, как «Ручная дуговая сварка покрытым электродом», где самым сложным заданием была сварка тавровых соединений.

В СТРАНЕ



В Краснодаре презентован метановый двигатель нового поколения Cursor13 NP мощностью 460 лошадиных сил. Им оборудован также вышедший с заводского конвейера новый седельный тягач IVECO STRALIS, применяющий в качестве моторного топлива природный газ. Использование метанового топлива позволит грузовому автомобилю преодолевать до 600 км на одной заправке. При этом отмечено, что заправляться тягач будет в сети АГНКС Газпрома.

В РЕГИОНЕ



На Заполярном месторождении обновят комплекс АСУ ТП. Действующий программно-технический комплекс Foxbox будет заменен на современный отечественный аналог. Ныне автоматика первого сеномана сконцентрирована в 40 шкафах. Система обрабатывает около 3,5 тыс. сигналов от аналоговых и дискретных датчиков и выдает управляющие сигналы в количестве 2 250 единиц. Ее контроль и управление осуществляются с помощью семи АРМ.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ХОРОШИЙ СТАРТ СЕЗОНА: В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ 102-ПРОЦЕНТНАЯ ЗАГРУЗКА
стр. 2

С «ПОЛНОЙ ВЫКЛАДКОЙ» – В ХОДЕ «КРУГЛЫХ СТОЛОВ» НА СОВЕТЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ БЫЛ ПОДНЯТ РЯД ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ
стр. 3

ЗДОРОВЬЕ НА СВЯЗИ – ПРЕДСТАВЛЕНЫ НОВЫЕ НАЧАЛЬНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ И СП «ФАКЕЛ»
стр. 3

СНОВА ЗА ПАРТЫ – НА КС-5 НАПИШУТ ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ
стр. 4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕРЫВ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – СОВЕТЫ ДОКТОРОВ
стр. 4

БОЛЬШЕ, ГЛУБЖЕ, ТЩАТЕЛЬНОЕ

ОСЕННИЙ СОВЕТ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБЩЕСТВА ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ В РАСШИРЕННОМ ФОРМАТЕ



Производственные совещания – абсолютно незаменимый инструмент системы управления персоналом. Обратная связь, которая возникает в ходе таких мероприятий между руководством и подчиненными, является необходимым условием успешной деятельности любой компании. В ООО «Газпром трансгаз Сургут» совещания традиционно проходят в самых разных форматах, но самым важным в этой управленческой повестке всегда был и остается Совет руководителей, который собирается несколько раз в год. Осенью 2019 года он впервые прошел в новом формате и охватил беспрецедентно широкий круг вопросов.

>>> стр. 3

«КВАРТАЛКА»: СМОТРИМ РЕЙТИНГ

В ООО «Газпром трансгаз Сургут» внедряется новое Положение о премировании работников за выполнение производственно-экономических показателей, а также других работ, имеющих важное значение для Общества или ПАО «Газпром».

Ознакомиться с этим стостраничным документом, вступившим в силу 7 октября 2019 года, уже можно на корпоративном портале в разделе отдела организации труда и заработной платы.

Первые же результаты применения нового Положения на практике сотрудники должны увидеть в своих расчетках через месяц, т.к. в октябре специально созданная в администрации комиссия (именно она и будет курировать вопросы премиальных выплат) подведет первые итоги выполнения филиалами производственно-экономических задач за 9 месяцев 2019 года.

Представляя новый документ, сменивший ранее существующее в нашем «трансгазе» «Положение о премировании...», стоит

выделить главное: причину его разработки. И тут, безусловно, самым важным для читателей станет комментарий генерального директора Общества Олега Ваховского:

– Ранее по действовавшему с 1 января 2016 года Положению премирование сотрудников за выполнение имеющих важность для Общества и компании показателей велось по отдельным решениям руководства.

>>> стр. 2

МЕСТО СОБЫТИЯ

ВНОВЬ В СИСТЕМЕ

«Газпром трансгаз Сургут» вновь принял в свою систему газ «НОВАТЭКа», поставки которого были приостановлены в связи с проводимым на объектах поставщика комплексом планово-предупредительных ремонтов. Его целью было в том числе обеспечение подачи в магистраль Газпрома сырья требуемого качества. Топливо в МГ «Заполярное – Уренгой» подано дочерним газодобывающим обществом ООО «НОВАТЭК-Юрхаровнефтегаз», оператором Западно-Яростинского газоконденсатного месторождения, расположенного в Пуровском районе ЯНАО. Таким образом, в газотранспортную систему Общества – Ново-Уренгойскую промплощадку одноименного ЛПУ дополнительно стало поступать 1,6 млн кубометров голубого топлива в сутки.

ОБРАЗЦЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Ортыгунское ЛПУ и Ноябрьский цех УТТиСТ получили наиболее высокую оценку комиссии ПАО «Газпром» в организации работы по безопасности дорожного движения. Об этом заявлено на прошедшем Совете руководителей ООО «Газпром трансгаз Сургут». Всего за 9 месяцев текущего года в Обществе было зафиксировано восемь дорожно-транспортных происшествий, все они произошли не по вине наших водителей. В то же время в объявленных Газпромом задачах значится снижение в текущем году количества нарушений ПДД на 15%. Этот показатель сургутское газотранспортное общество опережает – по итогам восьми месяцев нам удалось снизить нарушения правил дорожного движения на 26% в сравнении с прошлым периодом.

ЦИФРА НОМЕРА

1,9

млн рублей выделил дополнительно «Газпром трансгаз Сургут» на работы беспилотных летательных аппаратов, задействованных на мониторинге трассы.

стр. 1 <<<

«КВАРТАЛКА»: СМОТРИМ РЕЙТИНГ



За распределением премий в филиалах поручено отвечать их руководству. В его задачах ранжировать: какие службы сработали лучше, а какие – хуже

Теперь создана система, и разработан рейтинг, по которому каждый филиал будет иметь четкое представление о соотношении вклада своего коллектива в общее дело с дополнительным материальным стимулированием.

Вот как призван работать новый механизм. В первую очередь, как отмечалось нами чуть выше, в Обществе создали постоянно действующую комиссию под председательством главного инженера. Ее участниками стали также заместители гендиректора по направлениям, главный бухгалтер, председатель ОППО, начальник ООТиЗ. В задачи совещательного органа войдет не только рассмотрение материалов о результатах труда, представленных филиалами, но и принятие принципиально важного для каждого из них решения о размерах выделенного им премиального фонда.

Следующий этап – распределение самой премии. Как объясняет Олег Ваховский, до филиалов ее доведут в 80-процентном соотношении от общего премиального фонда, определенного исходя из должностных окладов и тарифных ставок по штатному расписанию Общества. Указанный фонд утверждается на календарный год с дальнейшим распределением сумм по периодам премирования. Их размер для руководителей филиалов определяется комиссией, а далее они уже сами у себя на местах получают полномочия оперировать суммой, самостоятельно решая, как ее разделить: какую службу, отработавшую за определенный отрезок времени, премировать в большем размере, а какую – в меньшем.

В то же время выделяемая на места сумма поощрений не будет пропорциональной. Оно и понятно – их нужно заслужить. И чтобы каждый четко понимал, как это сделать (а также, чтобы избежать субъективизма в оценках), Обществом разработана рейтинговая система по определению лучшего филиала с отражением формы показателей и процентного отношения выплат. Ключевое слово тут рейтинг, по которому и будут выстроены все филиалы. Среди таковых, понятное дело, найдутся свои лидеры и аутсайдеры.

Дополнительно в шкале оценки обозначен ряд ключевых событий (как, например, несчастные случаи, аварии по вине персонала), допущение которых в филиале, напротив, приведет к снижению его премиального фонда. Важно уточнить: такое депремирование не будет являться полным отказом коллективу в квартальных вознаграждениях – все-таки, согласитесь, несправедливо, если от одного проштатившегося работника пострадает весь филиал – но снижение выделяемой суммы гарантиро-

ванно. И опять же, на уровне филиала, как рассчитывают в Обществе, руководство само должно будет справедливо распределить перечисленную сумму вознаграждений.

В период подготовки нового Положения о премировании в рабочих коллективах ходили слухи, что нынешняя квартальная премия отменит все ныне существующие в Обществе, и нам в редакцию эти вопросы тоже задавались. Отвечаем: это не так. И для подтверждения слов приведем еще один комментарий генерального директора.

– Отныне все премии в Обществе, – отмечает Олег Викторович, – выделяемые по служебным запискам, собраны воедино. При этом часть ежегодных и совершенно обоснованных вознаграждений остались в силе. К примеру, как и прежде, предприятие продолжит отмечать лучших рационализаторов. На бонусы, как и ранее, смогут рассчитывать передовики в области энергосбережения. Не затронуты премии за внедрение нового оборудования. Сохранена возможность выплат за решение особо важных для ПАО «Газпром» задач. Отдельной строкой оговорены «праздничные вознаграждения»: ко Дню нефтегазовой промышленности, 8 Марта и др.

А вот все остальное – подготовка оборудования, объектов к зиме и прочие работы – мы теперь собрали воедино в ту самую премию, предусмотренную вышедшим Положением. Именно из этого фонда трижды в год будет выплачиваться вознаграждение по результатам работы всем сотрудникам «Газпром трансгаз Сургута».

Правда, у читателей наверняка возникнет технический вопрос: почему «кварталка» предусмотрена три раза в год, ведь кварталов в году четыре? Объясним: дело в том, что в первом квартале до нашей организации доводятся планы работ, мы только начинаем стартовать в производственном цикле и наращиваем обороты. Ко второму, третьему и уж тем более четвертому кварталам показатели производства становятся все более существенными. Таким образом, премия за первые два квартала в «Газпром трансгаз Сургуте» будет выплачиваться в третьем квартале (августе), за третий – в четвертом (ноябре). А вот за четвертый квартал ее начислят в первом квартале следующего за отчетным года (март). В мае же, как мы помним, в Обществе стандартно выплачивается так называемая тринадцатая зарплата.

Остается добавить, что премирование будет вестись с учетом всех северных и районных коэффициентов.

Олег ЕРМОЛАЕВ

ЛУЧШАЯ В ЮГРЕ

Оксана Рыбенцева, старший кладовщик УМТСиК ООО «Газпром трансгаз Сургут», на окружном состязании завоевала звание «Лучший уполномоченный профсоюза по охране труда Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2019 году».

Среди множества участников из разных предприятий и компаний региона Оксана Николаевна показала отличное знание теории и практики: конкурсанты за полчаса должны были ответить на 100 вопросов, касающихся трудового законодательства, нормативных актов по охране труда, а после продемонстрировать навыки оказания первой доврачебной помощи на специальном тренажере. И со всеми поставленными задачами наша коллега справилась отлично. Стоит отметить, что по итогам 2018 года Оксана Рыбенцева признана «Лучшим уполномоченным по охране труда» Сургутской районной организацией Нефтегазстройпрофсоюз России, соответствующий диплом победительница недавно получила на торжественном собрании, посвященном юбилею УМТСиК.

На сегодняшний день в филиалах ООО «Газпром трансгаз Сургут» работает порядка 250 уполномоченных профсоюза по охране труда, которые ежегодно проходят обучение



Диплом победительнице вручает глава Объединения организаций профсоюзов округа Федор Сиваи

в учебно-производственном центре Общества, а лучшие из них выступают на конкурсах различного уровня и, как правило, входят в число победителей.

ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

Новый спортивный год в ООО «Газпром трансгаз Сургут» ожидается многообещающим, ведь статистика показывает: газовики стали чаще заниматься спортом. Где-то появились даже очереди на запись в секции – хороший старт сезону!

Так, оздоровительные группы в УСС «Факел» оказались укомплектованы на 102%. Наибольший спрос, поясняет начальник управления Сергей Макеев, у работников получили занятия в секциях игровых видов спорта: прежде всего мини-футбола и баскетбола, а также спортивных единоборств, где особую популярность завоевал такой вид борьбы, как дзюдо.

Тренер этой секции Евгений Халтурин не удивлен: «То, что это восточное боевое искусство находит все больше почитателей, логично, – объясняет он. – Гибкий путь, а именно так с японского переводится слово «дзюдо» – то самое, что помогает нам преодолевать трудности в жизни, работе, отношениях и вообще двигаться вперед. Не идти напролом, а думать и действовать – вот то, чему учит наш спорт». К тому же, предполагает Евгений Александрович, определенную популярность у газовиков дзюдо, возможно, завоевало тем, что им занимаются многие известные люди, в том числе президент страны, имеющий восьмой дан и звание мастера спорта.



Дзюдо: газовики потянулись осваивать «гибкий путь»

В любом случае напутствие от спортивного руководства Общества коллегам одно – если решили заниматься спортом: дзюдо, боксом, плаванием, волейболом, просто качаться в «тренажерке», не важно – не бросайте, как бы ни были трудны занятия, ведь заботиться о своем здоровье – хорошая привычка!

ПУСТЬ ЯБЛОНИ ЦВЕТУТ

ООО «Газпром трансгаз Сургут» присоединился к акции «Единого дня высадки деревьев». Эту миссию доверили активистам Совета молодых ученых и специалистов. Они и высадили в городской черте 20 саженцев сибирской яблони.

«У нас уже есть опыт посадки сибирской яблони в Сургуте, – объяснила специалист отдела охраны окружающей среды Управления по природопользованию и экологии администрации Сургута Елена Валиева. – Саженцы были выращены в Тюменском питомнике, прошли акклиматизацию в Сургуте. Так что выбор в пользу яблонь был сделан благодаря густой зелени и яркому цветению». Яблони высажены недалеко от Мемориала Славы, поэтому весной, в период торжеств в честь Дня Победы, цветущие аллеи создадут праздничный вид.



20 новых яблонь от газовиков

БОЛЬШЕ, ГЛУБЖЕ, ТЩАТЕЛЬНОЕ

ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ «ЗД»

Тем для обсуждения в этот раз накопилось настолько много, что вместо одного дня Совет руководителей проводился трое суток. Генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Сургут» Олег Ваховский интересовали абсолютно все аспекты производственной и социальной деятельности предприятия: от состояния телевизоров в трассовых общежитиях до вопросов, возникающих при капитальных ремонтах основного и вспомогательного оборудования. Главной темой, которой был посвящен практически весь первый пленарный день совещания, стали итоги работы комиссий по проверке готовности филиалов к осенне-зимнему периоду (ОЗП).

Напомним, что в сентябре 2019 года в четырех ЛПУ нашего Общества (Ново-Уренгойском, Ортъягунском, Сургутском и Самсоновском) побывала представительная комиссия ПАО «Газпром», в состав которой вошли специалисты ключевых департаментов компании. «Комиссия Газпрома признала наше Общество готовым к ОЗП, – отметил главный инженер предприятия Михаил Карнаузов. – Что касается наиболее «узких мест» нашей газотранспортной системы, то в их числе следует отметить низкий уровень телемеханизации объектов линейной части (охват – около 61%), а также состояние парка газотурбинных двигателей – ситуация требует от нас более бережного отношения к приводным ГТД. Хочу подчеркнуть, что вопрос этот актуален для всего Газпрома, и работа в этом направлении ведется».

ОТЧЕТЫ. ВЫВОДЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

Вслед за представителями департаментов Газпрома во всех филиалах ООО «Газпром трансгаз Сургут» побывали собственные комиссии пятого уровня, в составе которых свою оценку готовности подразделений к зиме давали специалисты ключевых отделов и служб Общества. Эти проверки также проходили в новом формате, а одним из новшеств стало широкое использование фото- и видеоматериалов (более подробно об итогах работы комиссий читайте в следующем номере газеты).

В ходе первого дня Совета со своими отчетами выступали руководители управлений, отделов и служб буквально всех направлений – от производственного до социального. Практически каждый доклад перерастал в продолжительную дискуссию с детальным обсуждением озвученных проблем, при этом нередко в адрес руководителей звучали замечания со стороны генерального директора. Одна из важнейших задач ближайшего времени – работа на участках магистрального газопровода со сниженным давлением: по словам замначальника ПДС Дениса Обрезкова, таких участков в нашем Обществе сегодня насчитывается более десяти. Большую часть мероприятий по устранению дефектов на этих участках придется проводить своими силами, с активным привлечением специалистов из соседних ЛПУ.

– Нам предстоит большой объем работ на линейной части, – подчеркнул Олег Ваховский. – Необходимо предусмотреть максимальное количество персонала на местах во время их проведения.

ОБОРАЧИВАЕМОСТЬ И МАШИНО-ЧАСЫ

Как мы уже отмечали выше, в ходе прошедшего Совета звучали доклады по всем важнейшим направлениям производственно-хозяйственной деятельности предприятия. Так, по мнению заместителя главного инженера по ОТПиБ Николая Колпакова, в Обществе наблюдается неудовлетворительное качество административно-производственного контроля (АПК) второго и третьего уровней (к ним относятся специалисты и руководители филиалов. – Прим. ред.). «Нужно дополнительно мо-



Бурные прения не прекращались даже в перерывах



Олега Ваховского интересовали все аспекты деятельности Общества



Руководителям производственных отделов было о чем поговорить с начальниками ЛПУ



В ходе «круглого стола» обсуждались самые наиболее важные вопросы

тивировать работников на выявление нарушений», – подчеркнул Олег Ваховский.

В свою очередь, важную проблему оборачиваемости запасов подняли заместитель генерального директора по экономике Александр Маловецкий и начальник УМТСиК Надежда Зараева. Суть вопроса в том, что к концу года на складах Общества допускается оставлять не более трети от годовой потребности всех запасов, а срок их оборачиваемости не должен превышать 422 дня. «Оборачиваемость запасов – один из ключевых показателей эффективности, по которым Газпром теперь оценивает производственно-хозяйственную деятельность предприятия, – отметил Александр Маловецкий. – Нужно очень тщательно следить за исполнением этого параметра». Другая важнейшая цель – снижение стоимости так называемого машино-часа. Одним из вариантов ее решения может стать перевод транспорта и

персонала автотранспортных участков ЛПУ в подчинение УТТиСТ. Отметим, что такая работа в ООО «Газпром трансгаз Сургут» уже началась и должна быть закончена в течение ближайших двух лет.

ПРЕМИИ. ПОСЕЛКИ. ЗДОРОВЬЕ

Хорошая новость для всех работников предприятия – в Обществе вводится система ежегодных квартальных премий, первая из которых может быть выплачена уже в ноябре текущего года. Об этом на Совете руководителей доложил начальник ООТиЗ Николай Черчович. Инициатором нововведения выступил генеральный директор. «Я обратил внимание, что в ООО «Газпром трансгаз Сургут» существовало множество разрозненных выплат в течение года, – отметил Олег Ваховский. – Теперь же часть из них мы объединим, условно говоря, в квартальные премии, которые будут выплачиваться три раза в год» (подробнее об этом читайте на 1–2 страницах текущего номера. – Прим. ред.).

Кроме того генеральный директор обратил внимание на состояние и внешний вид трассовых поселков, а также вопрос (в данный момент он отдан специалистам профильных отделов на детальную проработку) обоснованности либо строительства новых общежитий на ряде КС, либо перевода этих станций на внутрирегиональную вахту. «Необходимо заниматься поселками, будем спрашивать за них как за основное производство, – поставил глава предприятия задачу начальникам ЛПУ. – У нас есть очень хорошие примеры и их стоит тиражировать».

Забота о здоровье персонала – еще одна важная тема прошедшего Совета. «Мы продолжаем работу по предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний среди наших работников, – сообщил начальник медслужбы Денис Синенко. – Причины у проблемы самые разные. Если перевести их на язык производства, то это будут и «закритические дефекты линейной части» – проблемы сосудистой системы, и «дефекты запорной арматуры» – состояние клапанов, и, как говорится, «слабая наработка на отказ» – общий тонус организма. Как бы то ни было, как объектом, так и субъектом профилактики должен выступать сам работник».

ОБСУЖДЕНИЕ В ТЕСНОМ КРУГУ

Третий, итоговый день Совета руководителей проходил в формате «круглого стола» – докладчики сообщали об имеющейся в том или ином филиале проблеме, после чего к обсуждению подключались «заинтересованные лица» из смежных отделов и служб, а по итогам этих дискуссий стороны старались наметить возможные пути решения проблемных вопросов.

Долго и подробно в этот день обсуждался один из самых болезненных вопросов для на-

шего Общества – недостаточный охват средствами телемеханики линейной части газопроводов. По словам начальника ПО автоматизации Александра Горбаня, существует несколько вариантов решения данной проблемы, но все они требуют серьезной проработки. Эти способы могут предусматривать, например, как установку автономных пунктов КТП, работающих на солнечных батареях, так и организацию спутниковой связи. «Одно совершенно ясно – к этому вопросу нужно подходить взвешенно, – отметил Александр Горбань. – Телемеханизация трассы – сверхважный вопрос и в первую очередь нужно определить критические точки и заниматься именно ими». Если же резюмировать общий итог прошедшего Совета руководителей, то, точнее всего его можно передать словами генерального директора: «Руководитель – профессия творческая. Поэтому для достижения поставленных целей каждый должен уметь принимать нестандартные решения. А такие решения невозможно прописать ни в одной должностной инструкции».

Андрей ОНЧЕВ

Фото: Оксана ПЛАТОНЕНКО

НАЗНАЧЕНИЯ

Представлены новые руководители структурных подразделений Общества. Так, на должность начальника Управления связи (УС) назначен Александр Курбатов, а новым руководителем санатория-профилактория (СП) «Факел» стал Сергей Цацко.

Александр Курбатов в ООО «Газпром трансгаз Сургут» работает более шестнадцати лет. Он родился в поселке Белый Яр Сургутского района в 1979 году, в 2002 году окончил Сургутский государственный университет по специальности «радиосвязь, радиовещание и телевидение». Свою трудовую деятельность начинал в ОАО «Сургутнефтегаз» в 2002 году, однако уже через год перешел на работу в ООО «Сургутгазпром», где сначала занимал должность ведущего инженера аварийно-профилактической группы сургутского цеха связи, а затем – заместителя начальника этого филиала. В 2015 году Александр Курбатов возглавил производственно-технический отдел Управления связи, а в январе 2019 года состоялось его повышение до должности заместителя начальника УС.



Сергей Цацко родился в 1972 году в Ленинском районе Киргизии, в 2010 году окончил Сочинский госуниверситет туризма и курортного дела. У Сергея Цацко большой трудовой стаж и профессиональный опыт. В разные годы он работал автослесарем, водителем, начальником АТХ. В 2003 году был назначен на должность начальника хозяйственного отдела, а позднее – директора хозяйственной службы ООО «Пансионат «Надежда» (село Кабардинка, Краснодарский край).



С 2010 по 2018 год Сергей Цацко трудился в должности заместителя директора ООО «Феникс» (Геленджик), а последним его местом работы до перехода в ООО «Газпром трансгаз Сургут» был Азово-Черноморский бассейновый филиал ФГУП «Росморпорт» (Новороссийск), где он занимал должность начальника материально-технического снабжения.

НАПИШЕМ ДИКТАНТ

ООО «Газпром трансгаз Сургут» впервые станет площадкой для проведения всероссийского географического диктанта, который на протяжении четырех последних лет организует Русское географическое общество. Одним из официальных пунктов очной сдачи этого своеобразного добровольного экзамена на территории ХМАО определен культурно-спортивный комплекс поселка КС-5 Южно-Балыкского ЛПУ. Руководитель площадки – педагог поселковой школы и культурный организатор КСК линейного управления Елена Жукова.

А вообще, к участию в диктанте, который стартует 27 октября, приглашаются все желающие работники Общества, независимо от места их проживания. Написать его можно двумя способами: онлайн на официальном сайте проекта <https://dictant.rgo.ru> – с 14.00 27 октября до 14.00 31 октября (время московское), либо очно – 27 октября в 12.00 на специально организованных площадках, которые откроются буквально по всей стране. Местонахождение ближайшей к вам очной площадки вы можете узнать на официальном сайте Русского географического общества – <https://www.rgo.ru/ru/proekty/geograficheskij-diktant>.

Так называемый географический диктант представляет собой классический тест с вопросами (их в этом году будет 40) и вариантами ответов, касающихся общих географических знаний и конкретно географии России.

Судя по опыту прошлых лет, вопросы в нем могут быть как самыми простыми, что называется из школьной программы, так и требующими дополнительной подготовки. Так, например, вам могут предложить расположить известные российские города – такие как Сыктывкар, Уфа, Архангельск и Пермь – в направлении с севера на юг. Или ранжировать несколько горных систем в порядке их «возрастания», по максимально высоким вершинам.

Заполняя тест онлайн, вам нужно будет просто расставить флажки напротив правильных ответов; очная же процедура даст возможность вживую пообщаться с заинтересованными людьми, любителями географии и заядлыми путешественниками. Главная же цель проекта, по словам организаторов, – это предоставление людям интересной и увлекательной возможности проверить свои знания, а также популяризация географической науки.



У работников КС-5 впервые появилась возможность написать диктант «на домашней арене»

Что касается очной площадки в поселке КС-5 Южно-Балыкского линейного производственного управления, то она зарегистрирована и полностью готова принять экзаменуемых. В единый день написания диктанта, 27 октября, участники акции смогут

в комфортной обстановке пройти тестирование, после чего все собранные результаты будут отсканированы и отправлены на конкурсную комиссию.

Дмитрий КАРЕЛИН

ЭФФЕКТ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

Нередко у тех, кто целый день проводит за компьютером или за рулем автомобиля со временем начинают появляться проблемы со здоровьем. Особенно, если не посещать регулярно спортзал или бассейн, занятия в которых позволяют укреплять мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме. Предотвратить их вполне реально, если с максимальной пользой для тела (а также – для дела) использовать технологические перерывы, положенные нам в течение дня.

Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, непрерывно трудиться за компьютером можно не более двух часов, после чего глаза начинают уставать, работоспособность снижается, поэтому и необходимо на 10–15 минут «отключаться» от ПК. И чтобы впоследствии, перефразируя классика, не было мучительно больно, стоит проявлять заботу о себе каждый день. Считается, что лучший отдых – это смена деятельности. Поэтому, чтобы устроить себе «перезагрузку», возьмите на вооружение несколько советов от специалистов.

МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В ТРЕНИРОВКЕ

Психотерапевт МСЧ Общества Даниил Роговский, в частности, рекомендует потратить технологический перерыв не на чтение новостей в социальных сетях, а, к примеру, на изучение иностранного языка.

– Существует множество приложений для смартфонов, позволяющих заучивать новые слова или делать упражнения на повторение пройденного материала в любую свободную минуту. Так что в течение десяти минут можно запомнить 2–3 новых иностранных слова, а представьте, сколько вы узнаете за несколько дней, занимаясь подобным образом, – говорит Даниил Анатольевич. – К тому же имейте в виду, что освоение новых языков в целом снижает риск деменции и поддерживает мозг в активном режиме. Так как происходит постоянное взаимодействие между полушариями: значение слова «хранится» в правом, а его звучание на иностранном языке – в левом. Если же заниматься нет желания, просто отвлекитесь от мыслей о работе, позвонив друзьям, родственникам или помечтав

о том, чем займетесь в выходные. Не стоит забывать и о гимнастике для глаз, в Сети есть простые комплексы упражнений, на выполнение которых вы потратите всего 5–7 минут и будете чувствовать себя отдохнувшими. Просто надо сформировать в себе эту полезную привычку – хотя бы пару раз в день делать такую зарядку, главное – начать, и уже через три недели станете выполнять занятия автоматически. Помните – полезная привычка экономит время и дает возможность посвятить себя другим видам деятельности.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ТЕЛА

Кроме того, хорошо во время технологического перерыва размяться, например, подняться пешком на несколько этажей вверх, затем спуститься вниз или даже выйти на улицу и пару раз обойти здание.

– А можно сделать несколько упражнений прямо за рабочим столом, – советует невролог МСЧ Александр Томчук. – Мышцы нуждаются в растяжке, особенно у тех, кто основную часть времени проводит сидя за столом. Более того, за время технологического перерыва вполне реально укреплять их благодаря так называемой невидимой офисной гимнастике. Например, для тренировки рук хорошо подходит следующее упражнение: сидя за столом, возьмитесь за его край и напрягите руку так, как будто пытаетесь его поднять. Удерживайте ее в напряженном положении до наступления усталости, после чего повторите то же самое с другой рукой. Давить на поверхность стола можно и сверху, положив одну или обе ладони на столешницу, – поясняет Александр Григорьевич. – Для тренировки живота и бедер: сядьте на край стула, оторвите ступню от пола, поднимите ее на несколько сантиметров и удерживайте в таком положении столько, сколько выдержите. Затем повторите то же самое с другой ногой. Можно усложнить это упражнение, поднимая сразу обе ноги. Еще одно эффективное и простое упражнение: сидя на стуле, положите правую руку на наружную сторону колена правой ноги. Затем рукой давите на правое колено, как будто хотите сдвинуть его к левой ноге, одновременно напрягайте мышцы правой ноги и не давайте колену сдвинуться.



Подобных способов тренировок существует немало, выберите себе определенный комплекс, занимайтесь регулярно, и результат не заставит себя ждать. К тому же пусть даже небольшая физическая активность в течение рабочего дня поможет вам находиться в тонусе и чувствовать себя бодрее.

Кстати, водителям, которых на нашем предприятии трудится немало, тоже стоит выполнять профилактическую гимнастику, в частности, даже во время остановки на светофоре стоит размять и помассировать пальцы и кисти рук. Полезно также растереть уши, шею и плечи – это помогает избавляться от сонливости. Можно успеть сделать хотя бы одно из действенных упражнений: опереться на руль, потянуть носки на себя и выполнить круговые движения ступнями ног или круговые движения плечами вперед и назад, или, положив ладони на затылок, напрягать шею, преодолевая давление. Словом, вполне реально подобрать себе достаточно легкие комплексы и стараться выполнять их регулярно.

Светлана СЕВАСТЬЯНОВА



Когда вы долго сидите за столом, мышцы нуждаются в растяжке

