

Август 2019 г.

Информационный бюллетень ООО «Газпром трансгаз Волгоград»



ВАЖНЕЕ ВАЖНОГО

В Писаревском ЛПУМГ Общества прошел Совет главных инженеров
стр. 2



ПОЧТИ 500 ДЕТЕЙ РАБОТНИКОВ ОБЩЕСТВА ОТДОХНУЛИ ЭТИМ ЛЕТОМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
стр. 3



РАБОТНИКИ ОБЩЕСТВА СТАЛИ ЛУЧШИМИ УПОЛНОМОЧЕННЫМИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА «ГАЗПРОМ ПРОФСОЮЗА» ЗА 2018 ГОД
стр. 4



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ!
Очерк о спортивной жизни работников ООО «Газпром трансгаз Волгоград»
стр. 4

С ДНЕМ РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ!



Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем работников нефтяной и газовой промышленности!

«Газпром» — мощная энергетическая компания, крепкая опора для развития отечественной экономики. Наша ключевая задача — надежные поставки энергоресурсов миллионам потребителей в России, странах ближнего и дальнего зарубежья. Мы решаем ее четко, ответственно и максимально эффективно.

Проекты «Газпрома» открывают новые

страницы в истории мировой нефтегазовой отрасли. Мы создаем системообразующие центры газодобычи, стратегические газовые магистрали, масштабные комплексы по переработке газа. Эти объекты многие десятилетия будут способствовать обеспечению энергетической безопасности России и других государств.

Уважаемые коллеги!

За каждым проектом стоит колоссальный труд работников «Газпрома» — настоящих профессионалов своего дела. Ваши глубокие знания и огромный опыт, полная самоотдача,

стремление достичь наилучшего результата — залог дальнейшего уверенного развития «Газпрома» в авангарде мировой энергетики.

Убежден, мы продолжим укреплять позиции на ключевых рынках и повышать эффективность по всем направлениям работы.

От всей души желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, счастья и благополучия.

С праздником!

**Председатель Правления
ПАО «Газпром»
Алексей Миллер**



свет и тепло, обеспечивает стабильную работу промышленных предприятий. Любовь к своему делу, ответственность, профессионализм — все это залог успешного развития компании и отрасли в целом. Сегодня ПАО «Газпром» сохраняет лидерские позиции по всем направлениям деятельности, на завершающей стадии находится сразу несколько уникальных по масштабу и значению проектов, достигнуты рекордные финансовые показатели, приумножается сырьевая база, наращиваются мощности производства и объемы продаж, продолжается работа по внедрению инноваций и импортозамещению.

Наше Общество сегодня также вносит свой вклад в общий успех, в реализацию стратегию лидерства, в укрепление энергетической безопасности страны. Главная задача, которую мы успешно решаем уже 54 года

- это стабильное газоснабжение потребителей в Волгоградской, Воронежской, Ростовской, Саратовской областях, Республики Калмыкия и транспортировка газа зарубежным потребителям.

Газовики Общества справляются со всеми поставленными производственными задачами. Это подтверждают показатели нашей работы. Ведь от усилий и профессионализма каждого из нас зависит выполнение контрактных обязательств всего газового концерна и качество жизни нескольких миллионов людей в зоне эксплуатационной ответственности предприятия.

Мы с уверенностью смотрим в будущее, наша деятельность направлена на повышение эффективности производства, обеспечение безопасности и бесперебойности работы вверенных нам как внутренних, так и экспортных, газотранспортных маршрутов,

укрепление позиций по всем направлениям работы. Мы продолжим наращивать технический и научный потенциал, укреплять социальную политику.

Накануне профессионального праздника особые слова благодарности хочу выразить ветеранам отрасли, наставникам, передающим свой бесценный профессиональный опыт молодым специалистам.

Благодарю весь дружный коллектив ООО «Газпром трансгаз Волгоград» за добросовестный труд, высочайшее мастерство и преданность профессии. Желаю Вам крепкого здоровья, благополучия, успехов, безаварийной работы и отличных результатов в решении всех производственных задач!

**Генеральный директор
ООО «Газпром трансгаз Волгоград»
Юрий Марамыгин**

Уважаемые коллеги, дорогие ветераны!
Поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем работников нефтяной и газовой промышленности!
Этот праздник объединяет профессионалов отрасли, чей труд несет в дома людей газ,

СОЦИАЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР. ИТОГИ ПОЛУГОДИЯ

Традиционные собрания коллективов прошли в филиалах ООО «Газпром трансгаз Волгоград». На них подводились итоги производственно-хозяйственной деятельности предприятия и исполнения социальных гарантий, закрепленных в Коллективном договоре за полугодие.

Коллективный договор — документ, который связывает работодателя и работников на всех уровнях сотрудничества. Председатель Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз» Алексей Климов: - уровень льгот, гарантий и компенсаций работникам, определенный Коллективным договором, во многом превышает уровень социальной поддержки, определенный действующим российским законодательством. Затраты на выполнение его условий с каждым годом увеличиваются.

1 августа состоялось заседание комиссии по социально-трудовым отношениям, которая подвела итоги выполнения Коллективного договора за первое полугодие и дала положительную оценку по его выполнению. Обсуждались вопросы, волнующие коллектив.

За отчетный период Общество продемонстрировало высо-

кую социальную ответственность.

За счет собственных средств предприятия на реализацию мероприятий по социальной защищенности работников, членов их семей и неработающих пенсионеров направлено 195,8 млн рублей.

До конца сезона по льготным путевкам на базе отдыха «Магистраль» в поселке Агой Туапсинского района отдохнут 1480 работников, пенсионеров и членов их семей.

На реабилитационно-восстановительное лечение подано заявок на сумму более 90 млн. рублей.

При поддержке предприятия в летний период в детских лагерях Волгоградской и Воронежской областей, Краснодарского края и Республики Крым организован отдых 172 детей работников Общества. Расходы на приобретение данных путевок составили 7,6 млн. рублей.

В соответствии с «Положением об организации оздоро-



Выступление Председателя Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз» Алексея Климова на конференции в администрации Общества

<<< стр. 1

**КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР.
ИТОГИ ПОЛУГОДИЯ**

вительного отдыха» на частичную компенсацию по самостоятельно приобретенным санаторно-курортным путевкам поданы заявки от 50 работников Общества и членов их семей.

В первом полугодии в рамках реализации Корпоративной программы жилищного обеспечения 690 работникам и 26 пенсионерам Общества произведены выплаты по частичному возмещению затрат по договорам ипотечного кредитования на общую сумму 37,4 млн. рублей.

Хорошие социальные гарантии работников положительно сказываются на производственных результатах.

За первое полугодие Общество успешно выполнило свою основную задачу по транспортировке природного газа. Объем товаротранспортной работы за отчетный период составил 16,2 трлн м³ на 1 км, что составило 100,65 % к плану.

Проведен капитальный ремонт 35,4 км магистральных газопроводов, восемь капитальных ремонтов газоперекачивающих агрегатов.

В преддверии наступающего профессионального праздника – Дня работников нефтяной и газовой промышленности можно с уверенностью утверждать, что впереди у Общества много работы и коллектив предприятия с честью выполнит все задачи, поставленные Газпромом.

Сергей ИЛЬИН**Фото: Игорь ШАЛАЕВ****ВАЖНЕЕ ВАЖНОГО**

В Писаревском ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Волгоград» с 30 июля по 1 августа прошел Совет главных инженеров, на котором были подведены итоги работы Общества по охране труда, промышленной и пожарной безопасности в первом полугодии и были определены задачи на второе полугодие текущего года.

В мероприятия приняли участие главный инженер – первый заместитель генерального директора ООО «Газпром трансгаз Волгоград» Олег Маевский, заместитель генерального директора по производству Константин Федотов, главные инженеры филиалов Общества, руководители производственных отделов, отдела охраны труда и службы промышленной и пожарной безопасности Общества.

Открывая пленарную часть совещания, Олег Маевский охарактеризовал текущее состояние дел в Обществе, обратил внимание участников что, несмотря на наличие системных проблем в вопросах охраны труда и необходимость поиска путей для их решения, в первой половине года Обществом не допущены несчастные случаи, аварии и инциденты. Акцентировал внимание на выполнении главных задач Общества – сохранение жизни и здоровья работников, обеспечении надежности эксплуатируемых систем и оборудования: «Производственная безопасность – это обязанность каждого из нас. Мы должны сделать так, чтобы все приходило домой живыми и здоровыми. Задача у всех работников предприятия общая – «дружить» с безопасностью. Только так мы сможем сохранить здоровье и жизнь, свою и коллег. Если мы будем чаще говорить об этом

самим себе, нашим руководителям и коллегам, мы сможем достичь общей цели и не допускать нарушений».

Обсуждение повестки дня Совета было построено в формате круглого стола. Участники совещания обсудили наиболее острые темы работы по направлениям: «Организация работ повышенной опасности», «Охрана труда», «Промышленная безопасность», «Пожарная безопасность», «Производственный блок».

Особое внимание было уделено вопросам организации безопасного проведения работ повышенной опасности на всех ее этапах, от подготовки документации и мест проведения работ до их завершения.

Новый формат Совета главных инженеров филиалов предоставил возможность участникам обменяться опытом и обсудить проблемные вопросы напрямую с начальниками производственных отделов Общества и заместителями генерального директора.

Производственная площадка Писаревского ЛПУМГ, как место проведения совещания, была выбрана неслучайно. Данный филиал занимает одну из лидирующих позиций по выполнению мероприятий по предупреждению падений на поверхности одного уровня в ООО «Газпром трансгаз Волгоград». В программу проведения



Экскурсия по производственным объектам КС Писаревка

Совета главных инженеров было включено посещение объектов Писаревского ЛПУМГ, при котором коллеги получили возможность перенять положительный опыт реализации данных мероприятий. В рамках совета главных инженеров проведено селекторное совещание с уполномо-

ДОСКА ПОЧЕТА**ИМИ ГОРДИТСЯ КОЛЛЕКТИВ**

«Вести трансгаза» продолжают знакомить читателей с работниками Общества, удостоенными права быть занесенными на Доску Почета.

**КИРИЧЕНКО НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

В 2018 году газовики Писаревского ЛПУМГ проводили на заслуженный отдых замечательного человека и высококлассного профессионала – начальника автотранспортного цеха Николая Александровича Кириченко. Он переступил порог проходной в далеком 1982 году. Более 36 лет Николай Александрович посвятил родному предприятию и на протяжении всей трудовой деятельности зарекомендовал себя технически грамотным и добросовестным работником.

Родился Николай Кириченко в станице Кушевская Крас-

нодарского края в многодетной семье, в которой любовь к труду и ответственность прививались с детства. Родителям всегда требовалась помощь по хозяйству – поэтому Николаю, трем его братьям и сестре пришлось быстро повзрослеть. В старших классах парень понял, что свою жизнь свяжет с автотранспортом. После службы в армии Николай Кириченко женился на девушке из Писаревки и трудоустроился на компрессорную станцию.

– Писаревское линейно-производственное управление магистральных газопроводов стало для меня не просто местом работы. Это целая жизнь! Сама судьба привела меня сюда, – рассказывает Николай Александрович. – Так как я уже учился в Павловском сельхозтехникуме на факультете «Механизация», начальник управления Николай Никитич Квитко предложил мне должность механика. Профессию пришлось осваивать с нуля – ведь это было для меня совершенно новое дело, но я справился.

Благодаря трудолюбию и ответственности за короткий срок молодому специалисту удалось освоить все секреты этой непростой специальности, и с 1 июля 1993 года Николай Кириченко занял должность начальника автотранспортного цеха.

– На мне лежала ответственность держать дорожно-строительную и аварийную технику в исправном состоянии, чтобы в любое время суток можно было выехать для контроля газопровода или на место ликвидации аварии, – вспоминает ветеран Общества. – До 1988 года было очень тяжело: помощников не было, а проводить ремонт техники приходилось и днем, и ночью. С благодарностью вспоминаю механиков из Калачеевского и Сохрановского линейно-производственных управлений магистральных газопроводов, которые всегда помогали дельными советами.

За годы работы Николай Александрович накопил стопку почетных грамот и благодарностей: за успехи, за личный вклад, за досрочное выполнение плановых показателей, за успешное выполнение соцобязательств. Имеется благодарность от Министерства нефтяной и газовой промышленности. В 2004 году Николаю Александровичу было присвоено звание Почетный работник газовой промышленности. В 2017 году за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу его фотографию занесли на Доску Почета Общества. Таким «золотым фондом» гордятся газовики Писаревского ЛПУМГ, а сам передовик производства скромно и со смущением гово-

рит: «Я просто делал свое дело с душой!».

Николай Кириченко считает, что главное для представителей старшего поколения газовиков воспитать у молодых специалистов сознательность, инициативность и целеустремленность.

– Мне, как, думаю, и всем, кто отдал Обществу значительную часть жизни, глубоко небезразлично будущее предприятия. Поэтому хочу пожелать, чтобы в «Газпром трансгаз Волгоград» приходило работать как можно больше квалифицированной молодежи, которая будет и дальше приумножать славу родного предприятия! Сейчас в жизни очень сложно чего-то достичь, не имея глубоких знаний. Поэтому, во-первых, я хочу призвать всех молодых специалистов постоянно заниматься самообразованием. А во-вторых и главное – чтобы стать профессионалом своего дела, нужно обязательно любить то, чем ты занимаешься! – такие ценные советы молодым газовикам дает ветеран Общества.

Стаж семейной жизни семьи Кириченко – более 40 лет. Супруга Любовь Васильевна тоже всю свою жизнь посвятила Писаревскому линейно-производственному управлению магистральных газопроводов. С 1981 года до самой пенсии она проработала бухгалтером. Супруги воспитали двух сыновей. Старший сын Андрей уже 18 лет работает в Писаревском ЛПУМГ мастером ГРС. Радуют успехами дедушку и бабушку трое внуков.

Главными увлечениями Николая Александровича являются охота и рыбалка. Часто на рыбалку заботливый дедушка берет внучат: это чудесная возможность вместе провести время на природе.

– Для меня «Газпром трансгаз Волгоград» – это почти вся моя жизнь. 36 лет промелькнули как одно мгновение, а кажется, что я пришел только вчера, – с грустью говорит ветеран предприятия. – Честно говоря, первое время на пенсии было трудновато: сильно скучал по работе, по коллегам – ведь мы, газовики, – это одна большая семья. Да и в свою профессию я был влюблен, как говорится, по собственному желанию. Отыскать свое призвание и посвятить ему всего себя без остатка – это великое счастье. Я желаю всем работникам «Газпром трансгаз Волгоград» реализовать себя в профессиональной сфере, счастья и исполнения задуманного!

Алена ВЛАДИМИРСКАЯ**Фото из архива «ВТ»**



ченными по охране труда филиалов Общества, на котором обсуждались вопросы итогов работы общественного контроля за 6 месяцев 2019 года и задачи на II полугодие 2019 года.

Главным инженером – первым заместителем генерального директора Олегом

Маевским и председателем Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз» Алексеем Климовым было уделено особое внимание работе по профилактике ДТП и обеспечению безопасности дорожного движения, предупреждению случаев паде-

ний работников, в том числе на поверхности одного уровня.

Алексей Климов подчеркнул важность проведения в своих коллективах разъяснительной работы по соблюдению мер личной предосторожности. Совместно с уполномоченными по охране труда Общества были определены задачи на II полугодие 2019 года для продолжения эффективной работы Общественного контроля.

В завершающий день Совета главных инженеров было проведено обучение – тренинг с практической отработкой в фокус-группах методов анализа коренных причин происшествий предыдущих периодов в соответствии с требованиями стандарта СТО Газпром «Анализ коренных причин происшествий. Порядок их установления и разработки мероприятий по предупреждению».

В заключении совещания главный инженер – первый заместитель генерального директора ООО «Газпром трансгаз Волгоград» Олег Маевский подвел итоги работы Совета. Структурным подразделениям Общества были выданы поручения по совершенствованию системы управления производственной безопасностью ООО «Газпром трансгаз Волгоград», которые позволят достичь целей в области охраны труда и промышленной и пожарной безопасности, поставленных ПАО «Газпром» перед Обществом на 2019 год.

Антон РУБЦОВ,
заместитель главного инженера по охране труда, промышленной и пожарной безопасности
Фото: Василий КОЛПАКОВ

МЫ ИЗ БУДУЩЕГО

ЛЕТНИЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ

Почти 500 детей работников ООО «Газпром трансгаз Волгоград» этим летом провели свой отдых на свежем воздухе в оздоровительных лагерях «Мульт-Фильм», «Сигнал», «Босоногий гарнизон» и «Солнышко» в соответствии с программами, предусмотренными Коллективным договором Общества.



«Босоногий Гарнизон» на три недели стал «вторым домом» для 127 детей работников Общества

Три смены детского оздоровительного комплекса «Сигнал» в городе Геленджик Краснодарского края – в июне, июле и августе продолжительностью 21 день – приняли 117 детей в возрасте от 7 до 15 лет. Для детей ежедневно проходили различные мероприятия: экскурсии, концерты, развлекательные программы, игры, конкурсы, спортивные состязания, организованы купание в море на собственном пляже и дискотеки.

– Хотелось остаться на вторую смену, так все понравилось. Каждый день новые впечатления: конкурсы, танцы, общение, спортивные соревнования, столько всего! Мы заняли первое место в «Битве хоров»! Познакомились с новыми друзьями. Домой привезли кучу значков и грамот, – рассказывает участница первого заезда Махира Парпиева. В детском лагере «Мульт-Фильм» в рес-

публике Крым отдохнули 230 детей сотрудников от 7 до 16 лет, для них этим летом организованы два заезда – в июне и августе. В лагере предусмотрено все, чтобы у детей остались незабываемые, яркие впечатления от летнего отдыха: великолепная парковая территория, бассейн, собственный пляж с навесами, кинозал, спортивные площадки, питание по системе «шведский стол».

– В лагере скучать не приходится! Весь день у нас был расписан по минутам: подъем, зарядка, завтрак, затем различные секции и программы по интересам, подготовка в командах, конкурсы и квесты. Мой день рождения выпал как раз на время поездки. Отметим в теплой компании! – делится впечатлениями Даниил Риттер.

Мама Даниила Елена Риттер отметила, что следить за отдыхом ребенка было удобно: трансляции с мероприятий велись в ре-

жиме онлайн на сайте лагеря и на странице ВКонтакте.

Заезды в детский оздоровительный лагерь «Босоногий Гарнизон» в Калачевском районе Волгоградской области проходят в три смены: в июне, июле и августе. За это время в лагере смогли побывать 127 детей в возрасте от 7 до 17 лет. Для них предусмотрена обширная спортивно-оздоровительная программа и развлекательные мероприятия: «Веселые старты», «Спартакиада», водные процедуры, спортивные секции, игры по ориентированию на местности и поиски «клада», веревочный парк и детский батут, творческие конкурсы, тематические дискотеки, концерты, «Праздник Нептуна» и другие. Мероприятия спланированы таким образом, чтобы каждый ребенок смог принять в них активное участие и проявить свои таланты.

– Это наш второй дом! Понравилось абсолютно все: классные вожатые, интересные конкурсы и игры, вкусная еда, бассейн с теплой водой, батут, дискотеки. Я впервые покатался на гироскутере. А в конкурсе кинорепортажей наша команда сняла клип и заняла первое место! Впечатлений хватит на весь год, – отметил Владислав Владимировский, который впервые этим летом побывал в «Босоногом Гарнизоне».

Кроме того, в нынешнем году в детском оздоровительном лагере «Солнышко» в Калачевском районе Воронежской области за три смены смогли отдохнуть 20 детей работников Общества.

За эти дни они успели зарядиться энергией, раскрыть свои таланты и насладиться атмосферой дружбы, творчества и веселья.

Ольга КОСТРЫКИНА
Фото из архива «ВТ»

С ПРАЗДНИКОМ!



Уважаемые ветераны, коллеги, дорогие друзья!

В первое воскресенье сентября отмечается День работников нефтяной и газовой промышленности, праздник объединяющий людей, для которых нефтегазовая отрасль – это дело всей жизни!

Компания «Газпром» сегодня сохраняет лидерские позиции по всем направлениям деятельности, с успехом реализуя стратегию лидерства и социальной ответственности среди глобальных энергетических компаний. В газовой отрасли работают особенные, верные своему профессиональному долгу, люди. Профессия газовика – это призвание. Это высочайший уровень ответственности. Это сплав особых человеческих качеств: преданности делу, решительности и терпения, целеустремленности. Те, кто однажды выбирал эту профессию, остаются в ней навсегда.

Пусть ваша работа всегда приносит радость, а результаты труда – гордость! Пусть каждый новый день приносит успех, приумножая все, что достигнуто ранее. Пусть будут счастливы ваши родные и близкие!

Примите сердечные поздравления с профессиональным праздником! Желаю всем крепкого здоровья, оптимизма, безаварийной работы, воплощения всех добрых замыслов и новых побед.

Алексей Климов,
Председатель Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз»

ОПРЕДЕЛЕН ЛУЧШИЙ ПРОФСОЮЗНЫЙ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ВОЛГОГРАД»

Президиум Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз» постановил присвоить звание «Лучшая профсоюзная организация» ООО «Газпром трансгаз Волгоград» за 2018 год с присуждением денежной премии следующим первичным профсоюзным организациям Общества:

1 группа
1 место – Первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз – Писаревского ЛПУМГ»;

2 место – Первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз – Жирновского ЛПУМГ»;

3 место – Первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз – Логовского ЛПУМГ»;

3 место – Первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз – Коробковской промплощадки».

2 группа
1 место – Первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз – Инженерно-технического центра».

Поздравляем победителей, так держать!

Корр. «ВТ»

РАБОТНИКИ ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ВОЛГОГРАД» СТАЛИ ЛУЧШИМИ УПОЛНОМОЧЕННЫМИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Подведены итоги традиционного ежегодного смотра-конкурса на звание «Лучший уполномоченный по охране труда «Газпром профсоюза» за 2018 год. Звания «Лучший уполномоченный по охране труда «Газпром профсоюза» за 2018 год с вручением диплома и денежной премии по решению Президиума Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз» удостоены три сотрудника ООО «Газпром трансгаз Волгоград»:



Рыбакова Оксана Александровна - слесарь
КИП и А 4 разряда Жирновского ЛПУМГ
ООО «Газпром трансгаз Волгоград»



Герасимов Александр Николаевич - линейный
трубопроводчик 5 разряда Бубновского ЛПУМГ
ООО «Газпром трансгаз Волгоград»



Мельников Игорь Иванович - электромонтер
по ремонту и обслуживанию электрооборудования
6 разряда Калачеевского ЛПУМГ

Поздравляем победителей смотра-конкурса!

Сергей ИЛЬИН
Фото из архива «ВТ»

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

В молодости, когда энергия бьет ключом, заставляя ощущать пульс жизни, человек не задумывается о том, что здоровье – это драгоценнейший из даров, сохранить который сложно, а потерять – легко. Но рано или поздно наступает понимание, что между словами «здоровье» и «качественная жизнь» должен стоять знак равенства. Тогда фраза «В здоровом теле – здоровый дух!» – перестает быть пыльным афоризмом и возводится в жизненный принцип. Живущие в гармонии с природой древние греки были мудры, возводя здоровое тело в культ. Здоровье, и только оно, позволяет в полной мере ощутить полноту и радость бытия, позволяет упорным трудом обеспечивать высокий уровень жизни.

ДВЕ ПЯТИМИНУТКИ БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

В июле 2019 года в ООО «Газпром трансгаз Волгоград» возродилась прекрасная традиция нашего советского прошлого – производственная гимнастика. Два раза в день – в десятом часу утра и третьем часу дня включается радиоточка и жизнерадостный голос инженера по охране труда Инженерно-технического центра Екатерины Чернышовой призывает сотрудников Общества встать с рабочего места и проделать несложный комплекс физических упражнений.

Уважаемые коллеги! По сравнению с нашими родителями, а тем более бабушками и дедушками, мы проводим в сидячем состоянии большую часть своей жизни. Работа, вечера перед телевизором, время за рулем – продолжать список можно бесконечно. Наша жизнь становится все более удобной, но от этого, как бы парадоксально это ни звучало, более опасной для здоровья.

Многочисленные исследования связывают сидячую работу с повышением давления, уровня сахара и холестерина в крови. Это приводит к увеличению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и некоторых видов онкологических заболеваний. Негативное влияние на здоровье оказывает именно длительное сидение без перерывов на разминку.

По статистике каждый четвертый житель большого города 70 % дня проводит сидя или лежа, а оставшиеся 30 % ведет не очень активный образ жизни.

Чтобы обезопасить себя от этих проблем, важно делать перерывы в работе и двигаться хотя бы по 5 минут. Берегите свое здоровье! Не игнорируйте производственную гимнастику. Пройтись по коридору в офисе, дойти до коллеги вместо того, чтобы писать ему сообщение, пройти вверх-вниз по лестнице 1-2 этажа, сделать несколько активных упражнений.

О СПОРТ – ТЫ ЖИЗНЬ!

Что, как не спорт, способно разогнать кровь и взбодрить норовящее погрузиться в хандру тело? Для того, чтобы физическая активность прочно вошла в вашу жизнь, следует соблюдать два правила:

– начинайте с самого любимого вида спорта. Бег, плавание, теннис – не имеет значения, главное, чтобы занятие было по вкусу. Ходите пешком на работу и с работы, откажитесь от лифта – ходьба по лестнице является одним из самых полезных упражнений.

– не загоняйте себя в начале занятий – самая частая ошибка новичков в стремлении заниматься «до упада». Начинайте с легких задач, слишком высокий темп может вызывать отвращение к занятиям.

Если же вы не новичок в спорте и чувствуете потенциал для роста, Общество готово предоставить вам шанс для серьезной спортивной карьеры. В настоящее время формируется расширенный состав сборной команды Общества с последующим отбором в основной состав команды для участия в Спартакиадах ПАО «Газпром».

В летней и зимней Спартакиадах ПАО «Газпром» представлены следующие виды спорта:

легкая атлетика, шахматы, плавание, футбол, гиревой спорт, волейбол, тесты ГТО,

лыжные гонки, мини-футбол, настольный теннис, пулевая стрельба, баскетбол.

Желающие попробовать свои силы в этих видах спорта на высоком уровне сборной – обращайтесь к старшему инструктору по физической культуре Городищенского ЛПУМГ Юрию Сергею.

ПОЛЕТ – ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БАСКЕТБОЛИСТА



Баскетбольный матч сборной команды
руководителей с командой инструкторов по спорту
культурно-спортивного комплекса

«Умнее баскетбола игры не придумали» – так сказал заслуженный тренер СССР, победитель Олимпиады-1992, президент баскетбольного клуба «Динамо» Евгений Яковлевич Гомельский.

С летнего периода 2019 года на базе Культурно-спортивного комплекса начались регулярные тренировочные занятия руководителей ООО «Газпром трансгаз Волгоград» - с участием генерального директора, всех заместителей и председателя ОППО «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз».

В программе тренировочных занятий баскетбол, общефизическая подготовка, настольный теннис, плавание.

Несмотря на очень плотные рабочие графики руководителей, время для регулярных занятий спортом находится. Помимо пропаганды спорта и здорового образа

жизни личным примером, у команды руководителей уже имеется определенная динамика повышения функциональных физических качеств и развития техники баскетбола.

ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Культурно-спортивный комплекс ООО «Газпром трансгаз Волгоград» (КСК) ежедневно принимает для проведения спортивных занятий до 1500 посетителей.

За 1 полугодие 2019 года КСК посетило 4830 человек (количество посещений) работников ООО «Газпром трансгаз Волгоград» и членов их семей (за 1 полугодие 2018 года 5036 человек).

В 15 спортивных соревнованиях, проведенных по плану культурно-массовых и спортивных мероприятий Общества, в 1 полугодии приняло участие 3330 человек.

В 2019 году в КСК прошла серия мероприятий самого высокого уровня. В начале года комплекс с успехом принял отборочный турнир по мини-футболу на финал Чемпионата России среди любительских команд. Другим не менее интересным событием стал Российский турнир по танцевальному спорту ROSTAR CUP 2019. В августе этого года в современном бассейне КСК состоялись учебно-тренировочные сборы по синхронному плаванию для одаренных детей из Волгограда. Сборы прошли с 5 по 10 августа при участии 5-кратной чемпионки мира, Президента Федерации синхронного плавания Республики Крым Анны Насекиной.

Не отстают и филиалы Общества. При поддержке Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Волгоград профсоюз» работники филиалов имеют возможность посещать спортивные секции в арендуемых спортивных объектах.

Подведем итоги. Всем сотрудникам Общества предоставлены возможности для занятия физкультурой и спортом. Дело за малым: задумайтесь о своем здоровье и обязательно добавьте физическую активность в перечень обязательных ежедневных дел. Спорт в полной мере способен реализовать поговорку «В здоровом теле – здоровый дух!». Будьте в тонусе!

Сергей ИЛЬИН
Фото: Игорь ШАЛАЕВ



Производственная гимнастика в Городищенском ЛПУМГ