

## В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Общество «Газпром трансгаз Нижний Новгород» готово к работе в предстоящий осенне-зимний период. Такое заключение сделала комиссия ПАО «Газпром», проверившая в начале сентября несколько филиалов нашего предприятия.

В течение недели комиссия, в составе которой были представители нескольких Департаментов ПАО «Газпром», а также сотрудники «Газпром газнадзор», работала в Волжском, Заволжском, Починковском и Арзамасском линейно-производственных управлениях. В центре внимания экспертов были сотрудники ведущих производственных подразделений «Газпром трансгаз Нижний Новгород» – комиссия оценивала степень теоретической подготовки персонала филиалов и практическое взаимодействие между смежными службами и отделами.

>>> стр. 2 *Диспетчерская Заволжского ЛПУМГ*



### КОНКУРС

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО

В четырех дочерних обществах завершились конкурсы профессионального мастерства третьего Фестиваля труда ПАО «Газпром». «Газпром трансгаз Нижний Новгород» стал одной из площадок этого масштабного мероприятия, а также местом проведения Учебно-методического совета по профессиональному обучению персонала компании. Каждое подобное событие уникально, и это не исключение: конкурс профмастерства преподавателей ранее всегда проводился на базе ЧУ ДПО «Газпром ОНУТЦ» в Калининграде, и впервые площадкой было выбрано дочернее общество ПАО «Газпром».



### ТЕОРИЯ

Очный этап конкурса на звание «Лучший преподаватель образовательного подразделения дочернего общества ПАО «Газпром» собрал на нижегородской земле преподавателей из 24 «дочек» «Газпрома». За два дня им было необходимо всесторонне показать свое мастерство и раскрыть преподавательский талант: сначала в ходе самопрезентаций и тестирования, затем – в процессе открытых уроков. По признанию участников, у каждого из них были свои сильные и слабые стороны, да и задания оказались не из легких. Михаил Фирсанов из «Газпром добыча Астрахань» отметил значительное количество теоретических вопросов: их было 600! Он готовился ко всему, и все знания пригодились.

>>> стр. 2

### ИТОГИ УЧАСТИЯ РАБОТНИКОВ ОБЩЕСТВА В КОНКУРСАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ФЕСТИВАЛЯ ТРУДА ПАО «ГАЗПРОМ»



**Василий Александрович Червяков**, кабельщик-спайщик 6 разряда Арзамасского ЛПУМГ – 3 место в конкурсе «Лучший кабельщик-спайщик»



**Дмитрий Иванович Мурзанаев**, оператор газораспределительной станции 6 разряда Моркинского ЛПУМГ – 3 место в конкурсе «Лучший оператор газораспределительной станции»



**Алексей Николаевич Школкин**, ведущий инженер по электрохимической защите Арзамасского ЛПУМГ – 3 место в конкурсе «Лучший специалист противокоррозионной защиты».

### ГЕРОЙ

## БЫТЬ ВОИНОМ – ЖИТЬ ВЕЧНО!

О Евгении Дерине – операторе ГРС Арзамасского ЛПУМГ – коллеги и товарищи отзываются как об общительном, добром, исполнительном и безотказном человеке. Именно таким он и запомнился тем, с кем бок о бок проработал более 20 лет.

Евгений пришел в Арзамасское ЛПУМГ в 2000 году. Женат, двое сыновей, один из которых – Данила, по примеру отца, пришел работать в газовую отрасль. Он трудится электрогазосварщиком 4 разряда Арзамасского отделения УАВР. Младший – Александр – в прошлом году пришел из армии и с профессией пока не определился.

Переломный момент в жизни Евгения Алексеевича настал в феврале 2022 года. С самого начала СВО он очень переживал за свою страну и даже в мыслях не допускал остаться в стороне.



– Он всегда был патриотически настроен и искренне гордился тем, что служил в армии стрелком мотострелкового батальона. Когда началась специальная военная операция, очень переживал. Спустя некоторое время подал заявку на Госуслугах, а буквально через пару дней ему пришла повестка, – рассказывает начальник службы по эксплуатации ГРС Арзамасского ЛПУМГ Роман Сытин.

На фронт Евгений Дерин отправился 28 октября 2022 года. Его провожали всей службой ГРС: старались подбодрить и поддержать, помогли со сборами и экипировкой. И раз в полгода, когда Евгений приезжал домой на побывку, вновь помогали ему приобретать необходимые в полевых условиях вещи.

О своей службе Евгений рассказывал неохотно, ограничивался кратким: «Там тяжело». Со слов товарищей, около линии боевого соприкосновения Евгений с сослуживцами сумели взять в плен боевиков ВСУ, за это он был награжден медалью «За укрепление боевого содружества».

В ноябре 2023 года Евгений был ранен в ногу, больше полугода восстанавливал здоровье, чтобы в июле 2024 года вновь отправиться на защиту Родины.

19 августа Евгений отметил свое 45-летие, а два дня спустя, 21 августа 2024 года, погиб, выполняя воинский долг.

Гвардии ефрейтор, стрелок мотострелкового отделения мотострелкового взвода мотострелковой роты мотострелкового батальона Дерин Евгений Алексеевич посмертно награжден орденом Мужества. Низкий поклон за героизм, отвагу и настоящий русский характер!

## В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

<<< стр. 1

Практически в каждом управлении проверка начиналась с объявления аварийной ситуации. Руководитель комиссии давал вводную: «На участке газопровода наблюдается падение давления природного газа. Ваши действия?» На самом деле, это самый эффективный способ проверить готовность персонала, ведь именно ликвидация аварийных ситуаций наглядно показывает, насколько точно каждый знает свои обязанности и умеет быстро принимать правильные решения. Вполне естественно, члены экспертной комиссии – каждый по своему направлению деятельности – давали оценку готовности и самих технологических объектов, и систем жизнеобеспечения производственных площадок.

– Сегодня выдался напряженный день, – комментирует проведение проверки начальник газокomppressorной службы Волжского ЛПУМГ Вячеслав Васильев. – Мы запускали газоперекачивающие агрегаты и дизельную электростанцию, условно ликвидировали аварийную ситуацию на магистральном газопроводе, тушили возгорание на промышленной площадке компрессорной станции, одним словом, показали всё, на что способны. Персонал у нас опытный, высококвалифи-

цированный, готов к выполнению любых задач и к работе в осенне-зимний период, естественно, тоже.

Потребление голубого топлива с наступлением холодов возрастает в разы. Нагрузка на ГТС Общества также увеличивается. Весь технологический комплекс транспортировки природного газа, включающий в себя магистральные газопроводы, газопроводы-отводы, компрессорные и газораспределительные станции, вспомогательное и резервное оборудование, автотранспорт и спецтехнику, системы телемеханики, связи, энерго-, тепло-, водоснабжения, должен отработать без сбоев в период предстоящих холодов. Именно для достижения этой цели газовики в течение года проводят колоссальный объем диагностических работ и планово-предупредительных ремонтов, устраняют обнаруженные дефекты, внедряют более современные системы автоматического управления, заблаговременно предупреждающие о самых незначительных отклонениях в работе оборудования.

– При подготовке к зиме мы уделили особое внимание состоянию оборудования компрессорных и газораспределительных станций, а также ремонту линейной части магистральных газопроводов, – поясняет заместитель начальни-

ка Волжского ЛПУМГ Константин Антралов. – По итогам проведенной внутритрубной дефектоскопии уже заменили крановую площадку ДУ 1200 с обвязкой, три тройниковых соединения, готовимся к ликвидации выявленных дефектов на магистрали «Ямбург – Западная граница».

Одновременно с производственными к работе в условиях пониженной температуры окружающего воздуха готовятся и все сотрудники вспомогательных подразделений Общества. Каждое здание и сооружение – от фундамента до крыши – и даже обучающие макеты и стенды Учебно-производственного центра должны надежно эксплуатироваться зимой.

– В течение года мы осуществляем плановое обслуживание как самих зданий, так и расположенных в них учебных классов и лабораторий, внимательно следим за состоянием систем водоснабжения и водоотведения, электроснабжения, отопления и вентиляции, – говорит начальник Учебно-производственного центра Виктор Лёвкин. – Все системы жизнеобеспечения, создающие комфортные условия для работы газовиков, а также системы сигнализации и оповещения персонала об аварийных ситуациях постоянно находятся в зоне внимания профильных специалистов. И ежегодная экспертная оценка готовности подтвердила, что к очередному осенне-зимнему периоду мы провели все необходимые подготовительные мероприятия. ■



Щит управления компрессорного цеха



Ликвидация условного возгорания на КС



Проверка готовности ГРС

### КОНКУРС

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО

<<< стр. 1

– Ничего не прошло стороной! Заставили понервничать и вопросы теоретического блока, и самопрезентация. На конкурсе выбирают лучшего, поэтому здесь все сложно.

Знания и умения участников оценивали приглашенные эксперты и члены конкурсной комиссии – представители Департамента 715, а также ведущих российских вузов и ссузов. Важны были и подача материала, и способность вовлечь в процесс обучения слушателей, и навык держаться перед аудиторией уверенно. Судя по отзывам экспертов, конкурсантам это удалось.

– Конкурсанты прекрасны! Я себе отметила несколько выступлений, как выдающихся. Задавая дополнительные вопросы, мы оценивали их позицию, суждения, мнения, взгляд на профессию. Нам было важно понять, почему они выбрали для себя преподавательство в качестве рода деятельности. Особенно речь идет о тех, кто перешел в эту область из производства, ведь на этом дальше строится их идентичность как преподавателей, – пояснила директор Центра преподавательского мастерства в бизнес-образовании Высшей школы менеджмента Санкт-Петербургского государственного университета, эксперт конкурса профессионального мастерства Ольга Алканова.

### ПРАКТИКА

На практических занятиях, которые проходили на учебном полигоне и в классах Учебно-производственного центра Общества, педагоги за 20 минут должны были четко, ёмко и кратко донести новый материал до своих учеников. Ранее проведение урока преподавателями рассматривалось комиссией в формате видеозаписи. В этом же году участники конкурса провели занятия в очном формате, что позволило увидеть и оценить живое общение педагога с учениками, применение реального оборудования, тренажеров, средств обучения, качество и количество которых приятно поразило конкурсантов.

– Радует, что технического оснащения полигона «Газпром трансгаз Нижний Новгород» было более чем достаточно, – делится впечатлениями Денис Бабинов из «Газпром добыча Краснодар». На своем уроке он рассказывал о конструкции, особенностях эксплуатации и техническом обслуживании трубопроводной и запорной арматуры. – У меня по-

лучилось отобразить ключевые приемы, которые я использую в обучении. Это, несомненно, плюс. Надеюсь, и у нас в Обществе появится такой же многофункциональный полигон!

Подводя итоги своего выступления, Сергей Дьячков из «Газпром трансгаз Югорск» выразил мнение большинства участников:

– Фестиваль труда для меня – это и победа, и участие. Важным и перспективным моментом мероприятия является возможность посмотреть, как работают коллеги, и обменяться опытом, что-то перенять для своей структуры. Уверен, такие мероприятия необходимы!

**Александр Васильевич Юренков**, 2 место в конкурсе «Лучший преподаватель образовательного подразделения дочернего общества ПАО «Газпром».



– Это большая честь и ответственность. Благодарен всем, кто участвовал в организации и проведении конкурса. Я постараюсь использовать полученные знания и опыт для дальнейшего развития образования и повышения качества подготовки специалистов нашего Общества.

По итогам конкурса на «Лучшую систему внутри-производственного обучения рабочих в дочерних обществах ПАО «Газпром». Коллектив ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» удостоен диплома за 2 место.

### ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Заседание Учебно-методического совета по профессиональному обучению персонала ПАО «Газпром» – еще одно значимое событие, которое впервые проходило параллельно с конкурсом преподавателей. Мероприятие включало в себя два направления: секции профессионального обучения рабочих на производстве и секции разработки и совершенствования современных технических средств обучения и учебно-методических материалов.

По словам **Дмитрия Вострикова**, заместителя директора ЧУ ДПО «Газпром ОНУЦ», в зале присутствовали люди, которые составляют костяк системы образования «Газпрома», он также отметил:

– Атмосфера была более чем деловая, все демонстрировали свою вовлеченность в процесс. Представители дочерних обществ делились мнениями, были выработаны пути непростых решений, направленных на то, чтобы корпоративная система могла развиваться и соответствовать всем вызовам времени.

Участники Учебно-методического совета обсудили широкий спектр вопросов, связанных с организацией непрерывного обучения, внедрением в образовательный процесс инновационных технологий, оценкой эффективности обучения и повышения квалификации преподавателей. Особое внимание было уделено трансформации системы профессионального обучения рабочих в современных условиях дефицита кадров, развитию технических средств обучения, перспективам применения VR-технологий, 3D-графики, цифровых двойников производственных процессов.

– Такие форумы помогают найти точки соприкосновения и получить совет, как решается та или иная ситуация в другом дочернем обществе ПАО «Газпром», – подчеркнула начальник УПЦ ООО «Газпром добыча Астрахань» **Ольга Насырова**. – Поэтому это мероприятие очень полезное, важное и нужное всем, кто занимается вопросами обучения и развития персонала. ■

## ГЕРОИ СРЕДИ НАС

Работнику Торбеевского ЛПУМГ вручили государственную награду за личное мужество и отвагу, проявленные в боях при защите Отечества и при выполнении специальных заданий по обеспечению безопасности РФ.

Работник Торбеевского ЛПУМГ Андрей П. с первых дней проведения специальной военной операции находится на передовой, защищая интересы Родины. Указом Президента Российской Федерации он награжден медалью «За отвагу». Это не первая его награда – ранее Андрей был удостоен медали Министерства обороны РФ «За боевые отличия» и государственной награды – медали «За спасение погибавших».

– С коллегой, находящимся на военных позициях, налажена постоянная связь. Очень гордимся нашим защитником! – прокомментировали в филиале.



## СИЛА ДУХА

Творческие коллективы клуба «Аллегро» Торбеевского ЛПУМГ приняли участие в благотворительном концерте, организованном в поддержку бойцов, участвующих в специальной военной операции.

В концерте «Сильный народ – сильная Россия!», который состоялся в День Государственного флага РФ, принимали участие творческие коллективы клуба «Аллегро»: группа FOLK-MIX; образцовый ансамбль народного танца «Забавы»; хореографический коллектив «СлеК-dance»; образцовый коллектив самодеятельного художественного творчества «Интеграл».

– Такие мероприятия очень важны для поднятия боевого духа и укрепления нашей национальной идентичности, – отметила культурный организатор, заслуженный работник культуры Республики Мордовия Татьяна Пониматкина.



## ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

В Семеновском ЛПУМГ проведены работы на газораспределительной станции «Балахна», которая снабжает природным топливом одноименный город и Нижегородскую ГРЭС, а также продолжаются работы по установке нового газозаправочного модуля на промышленной площадке филиала.

К комплексу ремонтных работ сотрудники управления приступили первого июля. В числе приоритетных были задачи по замене подземной емкости хранения одоранта и старых одоризационных установок на новые.

По признанию начальника службы по эксплуатации ГРС Семеновского ЛПУМГ Сергея Ильина, в филиале к этим работам тщательно готовились и даже настраивались мораль-

но. Дело в том, что основной объем работ по раскопке старой емкости хранения одоранта и обратной засыпке новой пришлось выполнять вручную.

– Это оказалось сложным и трудозатратным процессом. Старая емкость залежала на 1,5 метра ниже поверхности земли, при этом глубина котлована достигала трёх метров. Механизированный способ производства работ был невозможен: техника просто не могла туда подъехать. Весь июль на объекте ежедневно трудились по пять-шесть человек. Им пришлось выкопать порядка 30 кубометров земли. Они перемещали ее на специально подготовленную площадку, чтобы засыпать новую ёмкость после установки.

Примечательно, что все работы проводились без отключения подачи газа потребите-

лям. Пока новые установки были не подключены, с задачей одоризации успешно справлялись старые.

– Мы не можем оставить потребителей без газа, поэтому ГРС работает в штатном режиме, – отметил Сергей Ильин.

Другой объект, на котором ведутся работы, важен для функционирования самого филиала. Новый газозаправочный модуль обладает проектной мощностью 500 кубометров в час, может заправлять до 100 автомобилей в сутки. На данный момент все основные модули уже установлены; от низких сетей подведен газопровод; идет процесс подключения электричества и оборудования КИП. После его ввода в эксплуатацию на АГНКС будут заправляться как автомобили филиала, так и приезжающие с других площадок Общества для работы, а также транспорт предприятия, проходящий транзитом на другие объекты газотранспортной системы.



Подземная емкость хранения одоранта

## ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ

На производственной площадке Управления аварийно-восстановительных работ в городе Богородске проведены ведомственные испытания внутритрубного диагностического оборудования.

Отечественное оборудование внутритрубной дефектоскопии разработано и произведено ООО «НефтеГазПерспектива». Данная организация впервые заявлена к участию на включение в Реестр оборудования, соответствующего техническим требованиям ПАО «Газпром», для внутритрубного диагностирования линейной части магистральных газопроводов и газопроводов-отводов.

Испытания проводились на стенде с паспортизированными естественными и искусственными дефектами основного металла труб и сварных соединений DN500. В мероприятии приняли участие специалисты Инженерно-технического центра и Управления аварийно-восстановительных работ

ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород», а также представители ООО «Газпром ВНИИГАЗ».

– Внутритрубное диагностирование газопроводов является важной процедурой для обеспечения безопасности и эффективности функционирования газотранспортной системы. Подрядчики, специализирующиеся на этих работах, играют ключевую роль в обнаружении дефектов газопроводов, соответственно Обществу требуется серьезный подход к контролю качества выполнения таких испытаний, – прокомментировала инженер производственно-технического отдела УАВР Наталья Масляева.



## ДОБРО СВОИМИ РУКАМИ

Активные семьи Заволжского ЛПУМГ посадили саженцы кедра в Красноармейском муниципальном округе, поддержав всероссийскую эколого-просветительскую акцию «Семейный лес».

Ветераны производства Заволжского ЛПУМГ, основатели этнопарка «Три солнца» Валерий и Светлана Мефодьевы вырастили на своем участке 300 саженцев кедра и передали их всем желающим, кто откликнулся на идею сделать свою малую родину зеленее и красивее.

– Здорово, что в Международный день земли состоялось такое полезное и значимое меро-

прияние! Сегодня взрослые и дети, среди них и наши внуки, посадили саженцы кедра – символ силы и долголетия. Мы призываем всех беречь природу, приобщать подрастающее поколение к посадкам деревьев и любить матушку-землю, – поделился Валерий Мефодьев.

Светлана Мефодьева тоже надеется, что проведение семейных фестивалей станет доброй традицией и «Семейный лес» превра-

тится в настоящий символ единения народов и регионов России.

В акции, которая была приурочена к Году семьи в России, а также к Году экологической культуры и бережного природопользования в Чувашии, приняли участие более ста человек: члены регионального отделения Русского географического общества, учащиеся трех школ – МБОУ «Красноармейская СОШ», МБОУ «Траковская СОШ», МБОУ «Калининская школа-интернат», члены землячества Маринско-Посадского муниципального округа, волонтеры и семьи с детьми.

Надежда Николаева, Заволжское ЛПУМГ



## ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

**Начался новый учебный год, в вузы и профтехучилища пришли ребята, которые, возможно, скоро пополнят ряды работников нашей компании. И если задача учебного учреждения – дать необходимый объем знаний, умений и навыков, то задача работодателя – привлечь самых талантливых выпускников именно к себе.**

У нас на предприятии профориентационной работе – важнейшему аспекту подбора кадров – уделяется пристальное внимание. Сотрудники Общества участвуют в мероприятиях, которые проходят в вузах и техникумах: на ярмарках вакансий идет активный поиск перспективных молодых специалистов, а студентов из профильных вузов, с которыми подписаны соглашения о сотрудничестве, приглашают на практику. Сейчас предприятие взаимодействует с 296 вузами и профтехучилищами. Благодаря такому сотрудничеству студенты имеют возможность буквально с первого – второго курса определиться со своими профессиональными устремлениями. В этом году со спецификой работы Общества ознакомились 300 студентов. О том, что дает практика в «Газпром трансгаз Нижний Новгород» будущим специалистам, мы поговорили со студентами-целевиками, обучающимися в Казанском национальном исследовательском технологическом университете, Георгием Моругиным и Булатом Билалатовым. Оба молодых человека еще со школы выбрали учебную специализацию и шаг за шагом прокладывают свой путь в профессию.



Булат Билалатов

– «Нефтегазовое дело» – довольно сложное направление, и мне пришлось уделить немало времени на подготовку по целевым предметам. Я активно участвовал в проектной деятельности, и мне всегда это было интересно, т.к. чтобы стать квалифицированным газовиком, помимо школьной программы, нужно хорошо знать профильные дисциплины, которые преподают в университете, а также

участвовать в различных стажировках, которые помогают получить практические навыки и опыт, – рассказывает студент 3 курса Булат Билалатов. Он считает, что в последнее время инженерные специальности вновь становятся престижными, и убежден, что такая тенденция будет только усиливаться.

Георгий Моругин учится на 5 курсе и уже в следующем году придет на работу в «Газпром трансгаз Нижний Новгород». За годы обучения он три раза проходил практику в филиалах Общества: в Вятском, Приюском ЛПУМГ и Учебно-производственном центре. По словам Георгия, полученные в ходе практики знания и опыт дополняли друг друга и формировали всё более точную и цельную картину рабочего процесса. В Вятском ЛПУМГ он изучал работу компрессорной станции. В Приюском ЛПУМГ ознакомились с устройством и назначением ГРС. В УПЦ узнал, как идет процесс обучения операторов ГРС и какие есть возможности для повышения профессиональных навыков.

Действительно, в Обществе созданы все условия для прохождения практики: студенту предоставляется индивидуальное рабочее место, за ним закрепляется куратор. Будущие специалисты получают уникальную возможность увидеть работу компании изнутри, получить опыт и дополнительные знания, необходимые в будущей профессии. Экскурсии по промышленным объектам и в корпоративный музей «Магистраль трудовых побед» помогают студентам получить наиболее полное представление о специфике работы и истории



Георгий Моругин

развития «Газпром трансгаз Нижний Новгород». По результатам практики, после получения диплома, лучшим студентам предлагается трудоустройство в компании.

– Конечно, одних знаний, которые я получил в вузе, мне не хватит, поэтому, когда приду работать на производство, буду учиться практическим навыкам, – говорит Георгий Моругин. – Сейчас я думаю, что мой трудовой путь начнется с инженерной профессии, но если руководство скажет первое время поработать, например, оператором ГРС, то я не откажусь, так как это такой же отличный способ получить опыт, освоить производство и влиться в новый коллектив! В любом случае я уже чувствую себя газовиком!

## ЭКОЛОГИЯ

## С КАЖДЫМ НА СВОЕМ ЯЗЫКЕ

**В филиалах Общества проходит ежегодная акция «ВместеЯрче», посвященная проблемам энергосбережения, экономии ресурсов и сохранения экологии планеты. Наши сотрудники стараются охватить представителей всех возрастов и поколений, чтобы донести до каждого простые правила экологически осознанного поведения.**

### ДОШКОЛЬНИКИ

Преподаватели Учебно-производственного центра провели просветительское мероприятие для дошколят из детского сада № 16 города Арзамаса.

Вместе с энергосберегающей лампочкой Электрошкой ребята узнали, откуда берётся в доме энергия и как её можно сберечь. Сыграли в игру «Собирай и разделяй», затронув вопросы раздельного сбора отходов, и узнали, что каждый из нас может сделать для сохранения природы. Завершился познавательный день конкурсом рисунков на асфальте и награждением. Всем воспитанникам детского сада вручили раскраски с советами по энергосбережению в быту. Общими подарками для групп стали настольные викторины и межполушарные доски.



– Мы стараемся сформировать экологическое сознание у детей и с самых ранних лет привлечь их внимание к проблемам использования энергии, – прокомментировал преподаватель УПЦ Илья Гринин.

### МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

Специалисты детской оздоровительной базы отдыха «Ласточка» провели информационно-просветительское занятие «Сбере-

гай здесь и сейчас» для воспитанников младших отрядов.

С помощью наглядных пособий, раскрасок, кроссвордов они рассказали, как важно беречь энергию, а также провели интеллектуальную игру «Энергоэффективность в жизни человека». Ребята, разделившись на три команды, отвечали на вопросы, а в конце игры придумывали экологические советы: «Никогда не оставляйте электроприборы без присмотра», «Выключайте за собой свет», «Вынимайте зарядки от телефонов из розеток», «Не выкидывайте батарейки в мусор» и многое другое.



– Возможность для энергосбережения есть в каждом доме, в каждой квартире. Всё зависит от личной осведомленности и заинтересованности людей. Такие мероприятия являются ключом к повышению уровня жизни и сохранению окружающей среды, – уверена специалист по социальной работе базы отдыха Лолита Аргентова.

### СТАРШИЕ ШКОЛЬНИКИ И СТУДЕНТЫ

Дети сотрудников Волжского филиала посетили территорию КС-22, где узнали о деятельности различных служб, ознакомились с процессом транспортировки газа, устройством и принципом работы компрессорных



блемы экологии и энергосбережения, но и на развитие энергетики и популяризацию профессий ТЭК. На наш взгляд, участие молодежи в подобных мероприятиях нацеливает их на выбор места работы в дальнейшем и способствует активизации познавательной деятельности, – прокомментировала инженер по охране окружающей среды Анастасия Серякова.

### ВЗРОСЛЫЕ

Начальник службы энергоснабжения Пильнинского ЛПУМГ Олег Кошкарков провел разъяснительную работу с работниками структурных подразделений филиала о рациональном и безопасном использовании электроэнергии в быту и на предприятии. Также участникам мероприятия раздали буклеты, в которых содержалась информация об экономии энергоресурсов, роли энергосбережения в сохранении экологии Земли и правилах, которые необходимо соблюдать каждому для сохранения природных ресурсов.

– Такие мероприятия направлены на формирование и закрепление устойчивой мотивации сотрудников к энергосберегающему образу жизни, – отметила заведующая хозяйством Пильнинского ЛПУМГ Надежда Будачева.



## QUO VADIS?

**Алексей Ратенков, электрогазосварщик механоремонтного участка Управления технологического транспорта и специальной техники, убежден, что человеком и его поступками движет вера: в себя, свои силы и Бога. При этом сам он – человек увлекающийся и увлеченный. А если берется за дело, то выполняет его всерьез и с полной самоотдачей.**

– Я происхожу из рабочей династии: матушка работала уборщицей в администрации, отец трудился электриком в Приокском ЛПУ, сейчас на пенсии. Наверное, поэтому проблемы коллег – простых рабочих людей – мне оказались близки, и я стал заниматься общественной деятельностью. Это долгий и трудоёмкий процесс, к тому же приходилось преодолевать барьер недоверия. Любой инициативный человек вызывает в начале настороженность. Определенная поддержка приходит только тогда, когда появляются результаты, что-то начинает получаться. Заниматься профсоюзной работой я начал с улучшения условий труда и быта в филиале. Первое, что сделал, – организовал приобретение и установку фильтров для воды. Люди не думали, что получится, потому что не верят в свои силы, но когда это удалось, я начал ощущать поддержку коллектива.

### В ЕДИНСТВЕ СИЛА

С самого начала специальной военной операции Алексей участвует в сборе помощи бойцам на передовой. Вместе с коллегой Светланой Олеандровой они предложили отказаться от проведения Дня работника автомобильного транспорта, а на сэкономленные деньги купили сертификаты в специализированный магазин, где можно приобрести вещи для военных.



– Люди об этом не говорят, но многие, поддерживая СВО, хотят помочь в меру сил и возможностей. Первый раз мы собирали средства для сотрудника нашего филиала, который добровольцем отправился на фронт. Буквально за три часа удалось привлечь средства, на которые приобрели бензопилы для строительства блиндажей. Теперь подобные акции стали регулярными, мы стараемся поддерживать коллег, которые защищают нашу Родину.

### ПО ВЕРЕ ВОЗДАСТЯ

Алексей говорит, что если у него хватит сил, то он постарается создать сквер в память о погибших участниках СВО. А пока его стараниями на берегу озера около деревни Килелей Богородского района Нижегородской области появились очертания будущей часовни в честь Георгия Победоносца.

– О часовне я задумался давно. Туда всегда можно прийти и помолиться, побыть наедине с собой, ведь в храме из-за большого количества людей сосредоточиться бывает очень сложно. Еще часовня будет собирать местных жителей на праздники: Крещение – освящение воды, Пасху – освящение куличей. Сейчас деревня оживает, и такое объединяющее место совершенно необходимо. Прежде чем приступить к делу, я получил благословение батюшки. Строю и на пожертвования, и на свои средства, большую часть работ приходится делать самому, но, как сказал батюшка, чем сложнее, тем лучше.

### ТВОРЕЦ

Сложностей и правда хватает, в том числе на работе. Алексей – единственный сварщик на промплощадке управления. Поэтому ему приходится разбираться и в ремонте транспорта, и водоснабжении, и даже общестроительных работах. Но он не унывает и подходит к делу с умом. Именно поэтому у него большое количество рацпредложений. Сколько? Он не считал.

– У меня сама работа такая: сварщик – это творческая профессия. Здесь больше творишь, переделываешь одно в другое. Для этого приходится придумывать и продумывать разные пути решения. А это и есть постоянный созидательный процесс. Бывает так, что возникают определенные трудности с запчастями, материалами, и получается, что работа в сварочном цеху требует рацпредложений. Иногда она простая, иногда сложная. Сейчас само время мотивирует на нетривиальные решения.

Но даже это еще не всё. Алексей Ратенков решил помочь работникам филиала оперативно и в полном объеме получать информацию, касающуюся профсоюзной деятельности, и создал группу профсоюзной организации филиала, потом публичную страницу в социальной сети, а затем оцифровал архивные материалы, на основании которых сделал виртуальный музей.

– В этом году у нас два юбилея: это 70 лет с момента основания нашего автотранспортного предприятия и 30 лет в составе «Газпрома». С момента своего создания оно ни разу не меняло свой профиль. Я хочу, чтобы люди знали об этом и гордились историей. Наши машины участвовали в строительстве Горьковской ГЭС, помогли развивать инфраструктуру города и во многом другом.

### ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

– У меня много разнообразных идей, и очень радует, когда у людей есть на них отклик. Это как с «Бессмертным полком»: сначала мало кто хотел в нем участвовать онлайн, а потом, когда мы провели это мероприятие среди коллег, я получил много положительных отзывов. Думаю, что на следующий год желающих поучаствовать будет еще больше!

А что касается веры: неверующим быть нельзя, но я пока еще в самом начале пути.

### АКТУАЛЬНО

## ГИД 3.0 – ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Разработчики мобильного приложения ГИД представили новую версию корпоративного ресурса. Обновляйте приложение ГИД (ЛИК для iOS) и используйте все новые возможности.

Пользуетесь одними сервисами чаще, другими – реже? Теперь вы сможете добавить самые любимые и важные сервисы прямо на главную страницу и сразу получать доступ к нужным инструментам. Кроме этого, изменился и внешний вид – дизайн вас приятно удивит.

Обновлена система начисления баллов. Это один из главных сюрпризов, который подготовил ГИД! Получать выгоду вы сможете на трех разных уровнях. Выполняйте задания и получайте удвоенные баллы, расплачивайтесь ими в магазине ГИД и обменивайте на скидки в популярных магазинах и маркетплейсах. Цены в магазине ГИД стали в два раза ниже! Позвольте себе ту вещь, которую давно присматривали.

**Важно:** после обновления выберите пространство «ГИД», если у вас Android, или «ЛИК», если iOS.

Обновляйте приложение и до встречи в ГИД!

## ГИД. Что нового?

Еще больше возможностей.  
Новое все!



Обновить приложение

ГИД



# ЕЙ ПОКОРЯЕТСЯ МЕТАЛЛ

В Учебно-производственном центре Общества работает преподавателем сварочного производства Елена Царькова. Мы решили узнать, почему она выбрала эту профессию.

– Вы – маленькая хрупкая женщина – обучаете брутальных мужчин сварочному делу. Как так получилось, что Вы освоили профессию сварщика?

– Мой папа – строитель-каменщик – всегда был для меня непререкаемым авторитетом. И хотя я училась в гуманитарном классе, после окончания школы поступила в Перевозский строительный колледж, а дальше в Московский государственный машиностроительный университет по специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». С третьего курса колледжа меня пригласили работать смотрителем зданий и сооружений на авиационном заводе, где приходилось следить за правильной эксплуатацией производственных зданий и параллельно защищать проекты по строительству новых корпусов в Главгосэкспертизе. Во время второго декретного отпуска продолжала учиться сама и преподавала в техникуме строительные дисциплины, делала экспертные заключения в проектной организации по капитальным ремонтам многоквартирных домов. Решив сменить работу, разместила резюме, и меня пригласили в «Газпром». Сварка – неотъемлемая часть строительства, я знакома с ней со времени обучения в колледже, но строительство газопроводов имеет свою специфику. Поэтому мне снова пришлось учиться и постигать особенности сварки, которые мне были ранее не известны. Сейчас я преподаю теорию сварочного производства и занимаюсь аттестацией НАКС сварщиков и специалистов сварочного производства.

– Что именно изучают сварщики у Вас на занятиях?

– На занятиях даются теоретические основы сварки: виды швов, материалы, оборудование. Изучаем параметры и режимы сварки, разбираем отличия различных видов сварочных соединений, особенности их выполнения согласно нормативной технической документации. Например, аргонодуговая сварка и механизированная сварка порошковой проволокой отличаются от ручной дуговой сварки, которая преимущественно применяется на наших объектах при проведении огневых работ. При сварке нержавеющей стали есть свои особенности: она очень эффективно сохраняет тепло, а хром добавляет хрупкость, что затрудняет процесс. Прежде чем варить алюминий, надо пробить оксидную пленку на поверхности (температура ее плавления более 205° С).

Еще, что крайне важно, рассматриваем дефекты сварных соединений, причины их появления, так как их наличие и неправильная

оценка могут привести к серьезным последствиям. В процессе работ сварщики нередко спорят с дефектоскопистами о критичности состояния проблемного участка. Знания помогают оценить проблему по существу, но их необходимо постоянно обновлять, ведь некоторые вещи забываются, к тому же появляются новые инструкции, СТО и технологии. Поэтому сварщики проходят аттестацию раз в два года.

– На Ваш взгляд, сложнее преподавать подросткам или взрослым?

– На мой взгляд, подростков обучать сложнее: их необходимо заинтересовать. Они еще не понимают, зачем им нужны те или иные знания, нередко идут учиться под давлением родителей, и у них нет мотивации. А здесь люди уже понимают, зачем им новые знания, и потому стараются. Но первый год мне было очень тяжело. Тогда, семь лет назад, у нас в основном работали опытные, возрастные сварщики, и они очень долго прощупывали мои знания: «А ты сама чего умеешь? Что можешь? А чего варишь, кроме борща?»

– И как Вы поступали?

– Доказывала. Мне пришлось самой все теоретические знания опробовать на практике. Я стала общаться с участниками одной крупной профессиональной ассоциации, где было много молодых сварщиков, в том числе девушек. Однажды в соцсетях мне попалась страница девушки, которая в прямом смысле слова варит дизайнерскую одежду – делает платья и сумки из арматуры. Теперь мне тоже хочется попробовать!

Мне нравится сварка аргоном, им получается и красиво, и практически без дефектов, но такую сварку на газопроводе применяют крайне редко, в основном при сварке труб малых диаметров, на ГРС. Дома я сваривала заборные ворота и калитку, навес над крыльцом и у гаража, помогала папе собирать мангал. У меня просто получается шов ровнее и без шлаковых включений, видимо, рука легкая.

– А сейчас какое отношение к Вам со стороны учеников?

– Сейчас очень многие относятся с уважением. Недавно один сварщик во время отпуска попробовал ковку, так потом подарил мне кованую розу. Часто звонят, советуются, хвалятся своими результатами в социальных сетях. В котловане они у нас работают по технологическим картам ручной дуговой сварки, а дома пользуются полуавтоматической и аргонодуговой сваркой, и если что-то не получается, то звонят, просят подсказать режимы и технологические параметры. И я помогаю: нахожу инструкции, скидываю и объясняю.



Они тоже делятся профессиональными секретами. Например, подсказали, что в процессе сварки угловых деталей удобнее использовать магнитные угольники, т.к. при нагревании тонкий профильный металл деформируется, и, если его струбциной зажимаешь или оставляешь просто незакрепленным, не всегда ровный угол выходит. А так деталь лучше держится, и всё получается как надо!

– Что для Вас, как преподавателя, оказалось самым сложным в работе?

– Самым сложным оказалось разобраться в нюансах и специфической терминологии. Было совсем непонятно, когда они говорили: «Да у нас там труба уходит и приходит!» Я не понимала, как она может двигаться, тем более такого большого диаметра, и задавала вопросы коллегам на участке. Так как они работали со сварщиками, монтажниками, то объясняли, что труба «уползает», когда охлаждается, а при нагревании в результате теплового расширения металла, наоборот, «приползает» в отрывтый котлован. При монтаже зазор между катушкой и трубой зависит от диаметра применяемого электрода, в диапазоне от 2 до 3,5 мм. Во время выполнения работ температурный режим может измениться. Например, если летом солнышко скроется, то труба «уползет» назад, и зазоры могут получиться по 2–3 см, а этого ни в коем случае допустить нельзя! Бригада работает «до победного», потому что недоваренный стык просто разорвет.

Была ситуация, когда нам отказали в обучении «бугров» – бригадиров-резчиков. И я разработала программу «Резчик термической резки металлов». Теперь мы сами обучаем наших бригадиров. К этому процессу

привлекли профессионала своего дела – сварщика Арзамасского отделения УАВР Алексея Александровича Ходырева, вышедшего на заслуженный отдых. Он работал по данной специальности более 20 лет. Так Алексей Александрович рассказывает такие нюансы, которые ни в какой литературе, ни в одних СТО не найдешь, а он учит применять их на практике. Например, как косину реза правильно делать. Ведь котлован отрывается на 100 м, а основное тело трубы остается в земле, и её край оказывается под наклоном. Он объяснял нам – и преподавателям, и студентам – сварщикам-монтажникам. Я считаю, это очень правильно и эффективно, что сейчас в УАВРе действует программа наставничества, когда опытные сварщики делятся наработанным опытом с молодыми коллегами.

А когда на аттестацию приезжают специалисты сварочного производства, многие привозят «подарки», вырезанные сегменты труб с допущенными дефектами сварных соединений, которые я в дальнейшем использую как наглядные пособия.

– А были какие-то смешные, забавные случаи, связанные с Вашей профессией?

– Однажды был забавный случай, когда мне понадобились электроды диаметром 2,5 мм. Под рукой были только электроды 2 и 3 мм, но первые не обеспечивали нужную ширину облицовочного слоя, а вторые прожигали металл. Я поехала в магазин, чтобы купить нужные, но продавец уверял, что подобных не бывает, тогда я показала за его спину и попросила подать их «вот из той коробочки». Теперь в этом магазине со мной не спорят. ■

## ХОББИ

# ЦВЕТОЧНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

На выставке цветочных композиций и букетов «Азбука цветов без границ», проведенной при поддержке профсоюзной организации Заволжского ЛПУМГ, свои работы представили 17 служб и групп филиала. Призовые места распределились следующим образом: 3 место разделили автоколонна № 13 УТТист, служба по эксплуатации газораспределительных станций и группа охраны труда, промышленной и пожарной безопасности; 2 место – у службы связи и химико-аналитической лаборатории, а победителями стали: служба автоматизации и метрологического обеспечения и хозяйственный участок.

– В очередной раз сотрудники филиала удивили нас своей безграничной фантазией и порадовали невероятно красивыми букетами и композициями цветов, продемонстрировав творческие таланты и креативность. Спасибо всем участникам конкурса и тем, кто помогал организовать выставку, – сказала специалист группы по культурно-массовой работе Заволжского ЛПУМГ Алла Ильина. ■



# КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФСОЮЗА

Состоялось заседание Профсоюзного комитета Объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз», на котором присутствовали 22 члена профсоюзного комитета.

Председатель «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз» Юрий Климович открыл совещание в формате ВКС, поздравив всех участников с Днем работников нефтяной и газовой промышленности, а затем вручил заслуженные награды.

Первым вопросом повестки стало подведение итогов спортивно-туристического слета «Рафт-fest». Андрей Лоншаков, председатель профсоюзной организации Вятского ЛПУМГ, рассказал, что 80 сотрудников в течение трех дней соревновались в силе, ловкости, находчивости и смекалке, являлись лучшими в состязаниях по пляжному волейболу, сплавились на рафтах, проходили туристическую полосу препятствий. Он подчеркнул необходимость проведения подобных мероприятий, т.к. они способствуют приобщению работников к здоровому образу жизни и сплочению коллектива.

Далее участники рассмотрели выполнение показателей работы уполномоченными по охране труда. Виктор Зиновьев, заместитель председателя «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз», представил основные аспекты, требующие особого внимания при осуществлении профсоюзного контроля в об-

ласти охраны труда и промышленной безопасности. Акцент был сделан на производственном контроле и контроле оснащенности бригад санитарно-бытовыми помещениями в транспортных условиях.

– *Необходимо активнее привлекать уполномоченных по охране труда к различным видам общественного контроля в целях повышения их опыта и компетентности. Только обладая необходимыми знаниями в сфере охраны труда, профсоюзный актив сможет проводить общественный контроль, предотвращать нарушения в этой сфере не только со стороны работодателей, но и своих коллег,* – сказал Виктор Зиновьев.



Ключевой темой заседания стала поддержка членов профсоюза – мобилизованных и добровольцев, участвующих в специальной военной операции.

– *Этот вопрос является приоритетным в нашей работе, и мы будем продолжать поддерживать наших коллег, которые находятся в зоне специальной военной операции, а также членов их семей,* – подчеркнул Юрий Климович.

По итогу профсоюзный комитет принял решение продолжить оказание помощи мобилизованным работникам, добровольцам и членам их семей из средств Фонда солидарности, а также совместно с ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород» помочь пострадавшим и эвакуированным жителям Курской, Белгородской и Брянской областей.

## СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

# ВКЛАД В НАШЕ ОБЩЕЕ БУДУЩЕЕ

Сотрудники филиалов Общества с первых дней начала СВО оказывают поддержку бойцам на передовой и пострадавшим мирным жителям. Недавно коллектив Торбеевского ЛПУМГ собрал и передал посылку для эвакуированного населения из приграничных районов Курской области. Были приобретены средства гигиены для детей – подгузники, влажные салфетки, крем для новорожденных. Посылку курьянам, вынужденно покинувшим свое жилье, доставили волонтеры.

Работники Кировского ЛПУМГ перевели денежные средства в фонд «Ласточка добра» для приобретения устройства радиоэлектронной борьбы.

– *Устройство собрано и в ближайшее время будет направлено в Кировский полк. Волонтеры «Ласточки добра» проводят огромную работу, низкий им поклон и бла-*



Помощь от кировчан

годарность, – сказала начальник участка по хранению и реализации материально-технических ресурсов Людмила Исупова.

Коллеги из УМТСиК направили в полки, где служат наши сотрудники, необходимые вещи и оборудование: камеры для «Урала», генераторы, инструменты, а также самые обычные бытовые мелочи и продукты. Все, что запросили бойцы, им передали с гуманитарным конвоем «Ополчение 52».

Адресную помощь работникам нашего Общества – военнослужащим СВО – продолжает оказывать Объединенная первичная профсоюзная организация «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз» совместно с Обществом через Фонд солидарности.

Профсоюзная организация предприятия выступает в качестве связующего звена между людьми, желающими помочь, и работниками предприятия, находящимися в зоне СВО и нуждающимися в поддержке. Недавно благодаря всем, кто вносит свою лепту в фонд, нашему коллеге на передовую были переданы новые колеса для военного автомобиля, перевозящего грузы на линии боевого столкновения. Наш боец нашел возможность переслать видео, где поблагодарил коллектив Общества за оказанную помощь.

– *К нам, в Объединенную первичную профсоюзную организацию, очень часто обращаются работники, проходящие службу в зоне СВО. Они рискуют своей жизнью и здоровьем ради защиты соотечественников. Поэтому оказание им помощи является для нас приоритетом. Каждый переведенный рубль в Фонд солидарности, каждое отправление в зону СВО и каждое слово поддержки приближают Победу и возвращение наших ребят домой. Работа в данном направлении проводится в максимально сжатые сроки,* – сказал председатель «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз» Юрий Климович.



Груз для наших бойцов готов к отправке

## ГОИЧС

# САНИТАРНЫЙ ПОСТ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ!

Сотрудники Приокского ЛПУМГ «Газпром трансгаз Нижний Новгород» стали призерами соревнований санитарных постов дочерних обществ ПАО «Газпром».

На базе «Газпром трансгаз Чайковский» прошли соревнования нештатных формирований по обеспечению выполнения мероприятий по гражданской обороне. Участники на протяжении двух месяцев тщательно готовились к мероприятию: слушали лекции, выполняли практические задания, сдавали итоговые экзамены. На самих соревнованиях командам, состоящим из четырех человек, предстояло пройти семь этапов, в которых они показали теоретические знания и продемон-

стрировали навыки оказания первой помощи, правильной погрузки пострадавшего в транспорт, действия санпоста в очаге массового поражения и многое другое.

– *Мы участвовали в подобных соревнованиях впервые. Ранее «Газпром трансгаз Чайковский» проводил такие соревнования только среди своих филиалов, а в этом году к участию были приглашены другие дочерние общества «Газпрома». Для нас было очень почетно посоревноваться с коллегами, и своим*

*результатом мы довольны!* – отметила Галина Кабина, руководитель фельдшерского здравпункта Приокского ЛПУМГ.

По результатам соревнований первое место заняла команда «Газпром трансгаз Чайковский», на второй ступеньке пьедестала оказался санитарный пост «Газпром трансгаз Югорск», а замкнули тройку лидеров работники нашего предприятия – Михаил Касаткин, Сергей Жгутов, Иван Веряскин и Наталья Фомичева.



# ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ ГОДА

Завершился летний цикл Спартакиады среди работников «Газпром трансгаз Нижний Новгород», в который вошли соревнования по гиревому спорту, шахматам, плаванию и легкой атлетике. Подведем итоги Спартакиады с учетом предыдущих состязаний – зимних (лыжных гонок, настольного тенниса, стрельбы из пневматического пистолета) и весенних (волейбола, мини-футбола и баскетбола), судьи огласили результаты главного спортивного события предприятия 2024 года.

**В** общекомандном зачете победителем Спартакиады в первой лиге (где соревнуются филиалы, на балансе которых содержатся спортивные комплексы) стала команда Ивановского ЛПУМГ, 2 место заняло Заволжское ЛПУМГ, а бронзу получили представители Моркинского ЛПУМГ. Во второй лиге места распределились следующим образом: 1 место – Арзамасское ЛПУМГ, 2 место – Волжское ЛПУМГ, 3 место – Чебоксарское ЛПУМГ. Всего в соревнованиях приняли участие более 700 человек из всех филиалов и администрации Общества.

О том, как прошли летние состязания и зачем вообще нужно заниматься спортом, рассказали главные судьи по видам спорта – инструкторы по спорту филиалов предприятия.

## ШАХМАТЫ

**Анастасия Свинцова, Сеченовское ЛПУМГ**

Соревнования по шахматам проходили в онлайн-формате в течение семи дней. В отличие от других видов спорта, где филиалы были поделены на зоны, в шахматы играли все участники одновременно, а их было почти 50. В этом году принимали участие как

опытные игроки, так и новички (так называемые темные лошади), которые показали достойные результаты.

Шахматы учат многому: принимать правильные решения, анализировать ошибки, грамотно расходовать время, ставить реальные задачи, уметь ждать. Эти навыки пригодятся не только в шахматных играх, но и на работе и дома. Причем в настоящее время, когда спорт является дорогим удовольствием, шахматы – самый бюджетный вариант. В парках, санаториях, на предприятиях, наверное, у каждого дома есть шахматные доски и возможность сыграть. А значит, начать заниматься никогда не поздно!

## ГИРЕВОЙ СПОРТ

**Александр Арифюлин, Владимирское ЛПУМГ**

В этом году для участия в Спартакиаде гиревки записывали свои выступления на видео (со взвешиванием спортсмена и снарядов) и отправляли записи судьям. Благодаря разделению на два дивизиона возросла конкуренция и стремления спортсменов.

Гиревой спорт предъявляет требования ко всем пяти двигательным качествам: силе (работа с отягощениями – гириями), скорости (нужно выполнить большее количество подь-



ёмов за ограниченное время), выносливости (так как на выполнение дается 10 минут), гибкости (без подвижности в суставах невозможно выработать экономичную технику) и координации (именно сочетание элементов движения формирует вышеупомянутую технику). И самое главное, без чего невозможно добиться успехов в нашем спорте, – это морально-волевые качества! При этом гиревым спортом могут заниматься все, подобрав адекватный вес для начальных тренировок. Главное попробовать, перетерпеть, наблюдая, что этот вид спорта делает с вашим телом и духом!

## ПЛАВАНИЕ

**Анна Голованова, Пензенское ЛПУМГ**

В соответствии с программой Спартакиады соревнования по плаванию и легкой атлетике в этом году проводились в один день, заранее сформированных группах филиалов-участников. В итоге в некоторых группах отсутствовало соперничество, т.к. не было возможности соревноваться с равными по силе спортсменами. Согласно Положению, на этой Спартакиаде было четкое разграничение по возрасту, т.е. участники из старшей группы не могли выступать за младшую возрастную группу, как это было раньше. Было интересно увидеть, какие итоговые цифры покажут спортсмены младшей группы (до 35 лет). Результаты оказались неплохими, и, думаю, если бы соревнования проводились в непосредственной конкуренции, то достижения спортсменов были бы еще более впечатляющими.

Плавание – это вид спорта, в котором человек тренирует дыхательную систему, сердце,

сосуды, мышцы, укрепляет суставы и мышцы спины. Секрет успеха в плавании состоит в регулярных занятиях: как в воде, так и в зале (у нас они называются «сухие тренировки»). Человек, пришедший в бассейн и просто начавший плавать, дарит своему организму только здоровье, при этом снимает стресс и накопившуюся эмоциональную нагрузку. Поэтому, если у вас есть возможность, – плавайте на здоровье!

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Ирина Прокофьева, Приокское ЛПУМГ**

В легкой атлетике по правилам соревнований «Газпром трансгаз Нижний Новгород» участники состязались на следующих дистанциях: женщины: 20–34 года – 1000 метров, 35 лет и старше – 500 метров; мужчины: 20–39 лет – 3000 метров, 40 лет и старше – 1000 метров. Забеги прошли на достойном уровне. Соревновались по своим силам, но не хватало конкурентной борьбы. Тех, кто нацелен на победу, видно сразу: они всегда работают на результат. Будь то на беговой дорожке, в бассейне, тренажерном зале или в офисе, победители стремятся быть лучшими везде. Они не боятся трудностей и тяжелой работы!

В спорте очень много направлений, и я советую всем выбрать что-то свое и заниматься для здоровья. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить осанку и сделать фигуру более подтянутой и стройной, также способствуют повышению общего тонуса и улучшению кровообращения, что положительно сказывается на состоянии всего организма!



Команды по плаванию Пензенского и Починковского ЛПУМГ

## ВОТ ЧТО Я ЛЮБЛЮ

# В КАЖДОЙ ИЗБУШКЕ СВОИ ПОГРЕМУШКИ

В сентябре школы вновь распахнули свои двери для учащихся, а это значит, что в большинстве семей, воспитывающих детей и подростков, снова обсуждаются решения задач, темы сочинений, доказательства теорем, предстоящие контрольные и надоевшие презентации. Но дети остаются детьми, поэтому больше всего они любят играть вместе с родителями в настольные игры, обнимают перед сном любимую игрушку и, конечно, обожают мультики. В нашем традиционном блиц-опросе мы узнали у коллег, чем увлекаются их дети и как они совместно проводят досуг.

**Екатерина Баландина**  
(на фото с сыном Захаром)  
ведущий юрисконсульт  
Пензенского ЛПУМГ

Любимая семейная игра: Мемо  
Любимый мультфильм: Домовенок Кузя  
Любимая игрушка: мягкая игрушка ежик (из мультфильма «Ежик в тумане»)  
Любимый персонаж: Баба Яга в исполнении Георгия Миллера

**Мария Завьялова**  
(на фото с сыном Кириллом)  
заведующая хозяйством  
Починковского ЛПУМГ

Любимая семейная игра: Морской бой  
Любимый мультфильм: «Три кота»  
Любимая игрушка: Волчки (Инфинити надо)  
Любимый персонаж: Коржик из мультфильма «Три кота»

**Екатерина Гаврилова**  
(на фото с сыном Тимофеем)  
лаборант химического анализа  
5 разряда Волжского ЛПУМГ

Любимая семейная игра: заволашки, напиди  
Любимый мультфильм: «Слешарик»  
Любимая игрушка: Кот-блэин (персонаж мультфильма «Три кота»)  
Любимый персонаж: Креш - крылик из «Слешариков»

**Екатерина Волчкова**  
(на фото с дочкой Дарьей)  
лаборант химического анализа  
5 разряда Пильнинского ЛПУМГ

Любимая семейная игра: Крокодил  
Любимый мультфильм: «Гадкий Я»  
Любимая игрушка: кукла Барби  
Любимый персонаж: гениальный сыщик Шерлок Холмс

