стр.2 | Проблемы природопользования и охраны окружающей среды решают железнодорожники и их дети

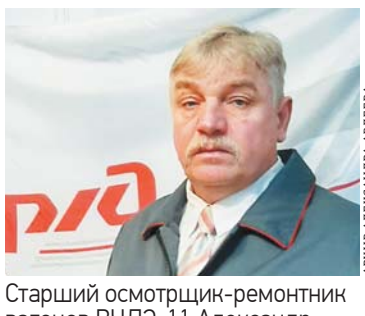
12+

Гудок ИД
издательский дом

19 ноября 2021 года
№ 44 (8971)
Тираж 6 406 экземпляров
WWW.GUDOK.RU/ZDR/179

СЕВЕРНАЯ МАГИСТРАЛЬ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ТРАНСПОРТНАЯ ГАЗЕТА



АРХИВ АЛЕКСАНДРА АВДЕЕВА

Старший осмотрщик-ремонтник вагонов ВЧДЭ-11 Александр Авдеев удостоен высшей отраслевой награды – знака «Почётный железнодорожник ОАО «РЖД» |3

ОБНОВЛЕНИЕ

К пуску готова!

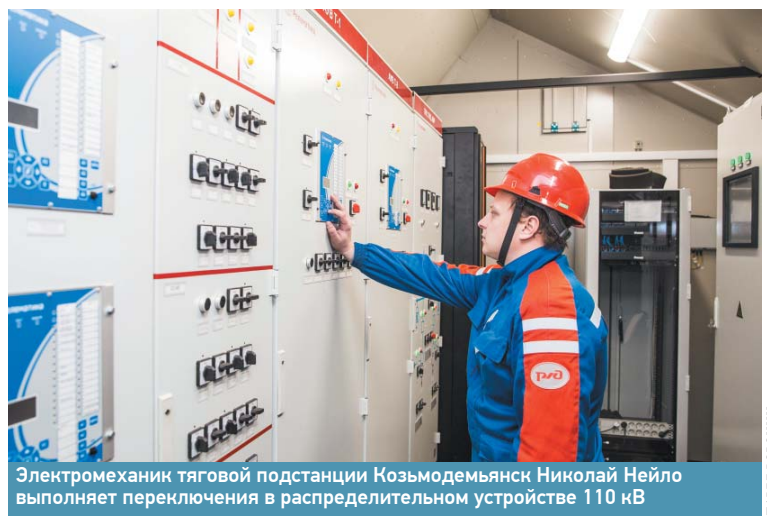
Повышается надёжность тягового электроснабжения самого грузонапряжённого участка Ярославского региона

ПАВЕЛ ВОРОНИН

Пуск тяговой подстанции приведёт к снятию ограничений по пропуску тяжеловесных поездов

ПАВЕЛ ВОРОНИН

Современные технологии позволяют уменьшить негативное влияние на природу



ПАВЕЛ ВОРОНИН

Электромеханик тяговой подстанции Козьмодемьянск Николай Нейло выполняет переключения в распределительном устройстве 110 кВ

16 ноября дорожная комиссия подтвердила готовность тяговой подстанции Козьмодемьянск к подаче напряжения в контактную сеть.

Проверка технических условий и опробование оборудования показали, что подстанция полностью готова обеспечивать электроэнергией поезда на участке Ярославль-Главный – Коромыслово, а также сторонних потребителей, пользующихся электрическими сетями посёлка Козьмодемьянск. Ввести объект в эксплуатацию планируется до конца ноября.

– Энергетики магистрали давно ждут этого события, – рассказал начальник Северной дирекции по энергообеспечению Сергей Москвин. – Ещё в конце 1980-х годов стало ясно, что для беспрепятственного пропуска поездов повышенных веса и длины на участке Александров – Ярославль-Главный необходимо строительство дополнительной тяговой подстанции. Участок входит в транспортный коридор, обслуживающий предприятия Центрального и Северо-Западного федеральных округов. На этом направлении весовые нормы поездов увеличились сначала до 6,3 тыс. тонн, а затем до 8 тыс.

Тяговые расчёты показали, что новая подстанция должна находиться в межподстанционной зоне Ярославль-Главный – Коромыслово, протяжённость которой составляет 30,5 км при нормативе 15–20 км. Двукратное превышение нормативных требований сдерживало пропуск тяжеловесных и длинносоставных поездов. Особенно остро низкий уровень напряжения на токоприёмнике электровоза ощущался при приближении таких поездов по нечётному пути к станции Коромыслово, где имеется небольшой подъём. В итоге минимальные межпоездные интервалы составляли не восемь минут, как допустимо по условиям автоблокировки, а 25.

В 2016 году институт «Ленгипротранс» начал проектирование объекта, строительно-монтажные работы стартовали в 2019 году. При строительстве подстанции применены элегазовые выключатели 110 кВ, вакуумные выключатели 10 кВ и преобразовательные сухие трансформаторы для питания контактной сети. Современные технологии позволят уменьшить негативное влияние на природу за счёт отказа от масла в качестве изолирующей среды. Для защиты фидеров контактной сети смонтированы микропроцессорные терминалы, а для управления тяговой подстанцией применяются микропроцессорные устройства телемеханики.

Пуск тяговой подстанции Козьмодемьянск позволит снять ограничения при пропуске поездов весом до 8 тыс. тонн на участке Ярославль-Главный – Коромыслово и минимизировать межпоездные интервалы. Это повысит пропускную и провозную способность самого грузонапряжённого участка Ярославского региона СЖД Александров – Ярославль-Главный. К подстанции будут подключены электрические сети посёлка Козьмодемьянск, что повысит надёжность электроснабжения сторонних потребителей.

До конца года также планируется завершить техническое перевооружение устройств контактной сети на перегоне Козьмодемьянск – Полянки: заменить железобетонные опоры и поддерживающие конструкции, выработавшие нормативный срок, металлоконструкциями с защитным антикоррозийным покрытием, обновить контактную подвеску. Это поможет обеспечить надёжное тяговое электроснабжение участка. Работы по усилению устройств тягового электроснабжения на участке Александров – Ярославль-Главный планируется продолжать.

– Уже ведётся проектирование новых тяговых подстанций Семибратово, Деболовская и Сильницы, – добавил Сергей Москвин. – Начало строительства запланировано на 2023 год. Их отсутствие также сдерживает пропуск вагонопотока. Реализация данных проектов позволит полностью снять ограничения по устройствам тягового электроснабжения на этом стратегически важном участке.

Николай Порецкий

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТУРИЗМ

Зимняя сказка началась

Новогодние праздники не за горами, и железнодорожники подготовились к ним заранее. Уже с 12 ноября запущены два круговых туристических маршрута под общим названием «Зимняя сказка», связавших Москву и Санкт-Петербург с Великим Устюгом. В субботу, 13 ноября, состав из девяти вагонов доставил более ста туристов из обеих столиц на родину Деда Мороза.

Железнодорожники постарались создать гостям атмосферу праздника. Перрон украсили наряженные ёлки, в здании вокзала сверкали огнями гирлянды. Обновился и сам вокзал Великого Устюга. В прошлом году была проведена реконструкция пассажирской платформы. Её удлинили с 248 до 550 метров, укрепили основание, заменили асфальтобетонное покрытие.

О здоровье пассажиров тоже позаботились. Как сообщила начальник вокзала Светлана Байдовская, санитарная обработка в помещениях проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора, сотрудники встречают гостей исключительно в масках и перчатках.

Туристические поезда № 921/922 и № 924/923 курсируют по двум круговым маршрутам: Москва – Великий Устюг – Кострома – Москва и Санкт-Петербург – Великий Устюг – Вологда – Санкт-Петербург в выходные дни ноября и декабря.

Из Москвы поезд отправляется с Ярославского вокзала по пятницам в 17:05 и прибывает в столицу поздно вечером в воскресенье; из Санкт-Петербурга – с Ладожского вокзала по пятницам в 10:20 и возвращается ранним утром в понедельник.

Расписание туристического поезда разработано таким образом, чтобы путешественники могли приезжать в Великий Устюг, Кострому и Вологду по утрам, день посвящать прогулкам и знакомству с достопримечательностями, а ночь проводить в пути.

Маршрут Москва – Великий Устюг – Кострома – Москва уже был опробован в начале этого года. С 29 января по 28 марта поезд выезжал девять раз и перевёз более 5 тыс. туристов. Круговой маршрут из Санкт-Петербурга новый. Он даёт возможность любителям путешествий побывать в вотчине Деда Мороза и окунуться в атмосферу зимней Вологды.

Планируется, что в новогодние праздники из Москвы в Великий Устюг пойдёт скорый поезд «Мороз-экспресс», его время в пути составит 18 вместо 22 часов. Об этом договорились 9 ноября в ходе рабочей встречи губернатор Вологодской области Олег Кувшинников и заместитель генерального директора ОАО «РЖД» Дмитрий Пегов. По словам губернатора, ежегодно Великий Устюг посещают свыше 300 тысяч гостей, более 65% туристов прибывают в вотчину Деда Мороза на железнодорожном транспорте.

Перспективность этого направления отметил и Дмитрий Пегов, подчеркнув, что внутрироссийский железнодорожный туризм становится всё более популярным.

Галина Лавриненко, Ирина Копенкина

ГАЛИНА ЛАВРИНЕНКО

ПОЧЕМУ Я ПРИВИЛСЯ ОТ COVID-19

АРХИВ ТИМОФЕЯ СТРОГАНОВА

Тимофей Строганов,
помощник машиниста эксплуатационного локомотивного депо Котлас

– В ноябре 2020 года я переболел коронавирусом в лёгкой форме. А в марте нынешнего года у нас началась прививочная кампания, и я решил сразу же привиться. Но получил медотвод: цеховой терапевт не рекомендовал проводить вакцинацию в течение полугода после болезни. В итоге первый компонент «Спутника V» я сделал в июле, второй – в августе. Оба раза в день прививки у меня поднималась температура до 37,7, но на следующее утро я был уже в полном порядке. Вообще, вопрос, вакцинироваться или нет, в нашей семье не стоял.

Моя супруга – врач анестезиолог-реаниматолог, и мы каждую осень прививаемся от гриппа, нынешний год не стал исключением. Кстати, она недавно тоже переболела ковидом и планирует привиться по истечении полугода. А мои родители сделали прививки в мае.

На работе стараюсь убедить коллег, что привиться необходимо, привожу доказательства. Объясняю на доступном языке, не злоупотребляя медицинской терминологией, и это даёт результат. В нашем депо, насколько мне известно, количество привитых приближается к 80%. Всё руководство привито, начальник депо был в числе первых и уже прошёл ревакцинацию. Мой совет всем: защитите себя и своих близких.

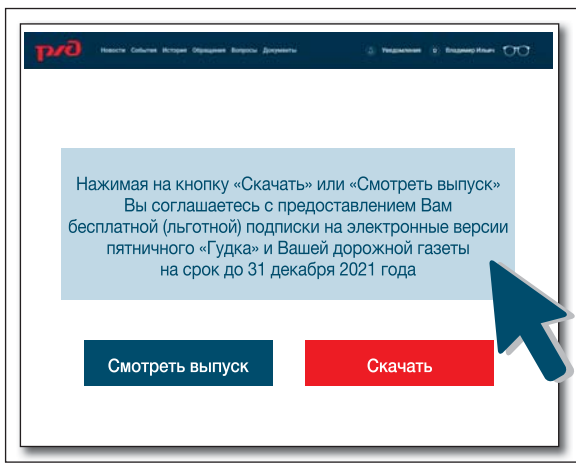
Да, прививка – не панацея, она не может со стопроцентной гарантией уберечь от заражения, но практически полностью исключает возможность тяжёлого протекания болезни.

АРХИВ ДМИТРИЯ ЛЕЩЕВА

Дмитрий Лещев,
начальник вагонного участка Архангельск

– Год назад я работал главным инженером вагонного участка Котлас. Несмотря на действие ограничительных мер, которые к тому времени были уже введены, в октябре я всё же заразился коронавирусной инфекцией. Болел около месяца, хотя в достаточно лёгкой форме. Я тогда жил вместе с мамой, и она заразилась от меня. У неё болезнь протекала гораздо тяжелее. Мама попала в больницу, но справиться с коронавирусом не смогла, в ноябре её не стало. И тогда я для себя твёрдо решил привиться, как только пройдёт полгода после моего выздоровления. Всех знакомых, друзей убеждал в необходимости вакцинации. Считаю, что лучше подстраховаться, чтобы защитить не только себя, но и, что важно, своих близких.

Привился двухкомпонентной вакциной «Спутник V» ещё весной, а в минувшие выходные ревакцинировался. За эти полгода вёл активный образ жизни, встречался с друзьями, ездил в командировки, к тому же по работе много общаюсь с людьми. Всё нормально. С сотрудниками своего участка, которые ещё не сделали прививку, провожу разъяснительную работу, убеждаю их, что вакцинация необходима для их же пользы.



ЗА ЛЮБИМОЙ ГАЗЕТОЙ – В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ*

ТЕПЕРЬ ЧИТАТЬ НАШИ ПЯТНИЧНЫЕ ВЫПУСКИ МОЖНО В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА «СЕРВИСНОМ ПОРТАЛЕ ПЕНСИОНЕРА ОАО «РЖД»

*только для пенсионеров ОАО «РЖД»

https://portal.pochet.ru/

Рефинансирование ипотеки: платите меньше

Менеджеры ПСБ помогут рассчитать выгоду

Рефинансирование кредитов – услуга, которая позволяет обслуживать долг по кредиту с минимальными затратами. Это особенно важно, когда речь идёт о долгосрочных кредитах, например, ипотеке. Что нужно знать, чтобы рефинансировать ипотечный кредит? Всегда ли это выгодно? Сколько раз можно снижать процентную ставку? Мы собрали наиболее популярные вопросы о рефинансировании и адресовали их эксперту – руководителю ипотечного центра Ярославского филиала ПСБ Нелли Бирюковой.

Нелли Бирюкова, руководитель ипотечного центра Ярославского филиала ПСБ

АРХИВ ПАО «ПРОМСВЯЗЬБАНК»

– Когда выгодно рефинансировать ипотеку?

– Ипотека – это долгосрочный кредит. Если вы оформили его давно, то ваша ставка, скорее всего, выше тех, что действуют сейчас на рынке. Чтобы не переплачивать, и существует услуга рефинансирования кредитов. В ПСБ, например, ставки – одни из самых низких на рынке. Нужно также учитывать, что большинство ипотечных программ предполагает так называемый аннуитетный платёж, когда выплаты осуществляются ежемесячно равными суммами. При этом вначале заёмщик гасит в основном проценты по кредиту и лишь небольшую часть основного долга, а в конце срока – наоборот. Поэтому, чем раньше рефинансировать кредит, тем меньше будет переплата. Как правило, выгодно воспользоваться услугой в первой половине срока.

– Как рассчитать, стоит ли рефинансировать ипотеку?

– С этим вопросом лучше всего обратиться к специалистам. Подайте заявку в офисе ПСБ или на сайте банка, и менеджеры сделают полный расчёт, в том числе рассчитают переплату и предоставят график платежей. Так вы сможете сравнить новый кредит со своим текущим и понять, выгодно ли вам рефинансировать. Получить подробную консультацию можно в ипотечном центре ПСБ по адресу: Ярославль, ул. Пушкина, 2, корпус 2 или по телефонам (4852) 66-30-03, +7 (905) 639-56-71.

– Какие ещё условия кредита кроме суммы можно изменить?

– Можно изменить срок кредита, дату выплаты, основного заёмщика и созаёмщиков. Например, если брак распался, можно оформить кредит на другого члена семьи, вывести из состава созаёмщиков бывших родственников.

– Можно ли воспользоваться льготными программами при рефинансировании ипотеки?

– Да, конечно. Если за время действия кредита, в период с 1 января 2018 года по 31 декабря 2022 года, в семье родился или родится ребёнок, можно воспользоваться госпрограммой «Семейная ипотека» по ставке от 4,39%* годовых при условии, что жильё куплено непосредственно у застройщика. Подчеркну, что такая ставка действует при оформлении договора страхования.

Также можно воспользоваться другими льготными программами ПСБ. Например, для сотрудников РЖД, получающих зарплату на карту банка, действует минимальная ставка – 8,09%** годовых, она также действует при оформлении договора страхования.

– Можно ли воспользоваться материнским капиталом при рефинансировании?

– При рефинансировании действуют ровно те же правила, что и при оформлении ипотечного кредита. Соответственно, часть долга можно погасить с помощью материнского капитала. Причём это право сохраняется у заёмщика вне зависимости от того, когда получен сертификат на материнский капитал – до оформления старого договора или уже в период его действия.

– Какие документы нужно собрать, чтобы рефинансировать кредит?

– По сути, рефинансирование – это оформление нового ипотечного кредита взамен старого. Поэтому требования к документам, платёжеспособности, возрасту клиента и т.п. точно такие же, как и при оформлении ипотеки. Подробно ознакомиться с ними можно на сайте ПСБ. Дополнительно нужно только предоставить действующий кредитный договор, оформленный в другом банке. Подать заявку с приложением к ней сканов всех необходимых документов можно с помощью онлайн-сервисов, а оформить рефинансирование, предоставив подлинники документов, – за один визит в банк.

Кстати, железнодорожникам, получающим заработную плату на карту ПСБ, потребуется только паспорт и кредитный договор.

– Каких дополнительных расходов потребует рефинансирование?

– При оформлении рефинансирования ипотечного кредита клиенту придётся дополнительно заплатить за независимую оценку недвижимости, которая будет находиться в залоге у банка. Это обязательное условие, но сумма ни в какое сравнение не идёт с выгодой, которую получает клиент. Других обязательных дополнительных расходов нет.

ПСБ сотрудничает с большинством крупных страховых компаний, так что договор страхования, как правило, можно сохранить тот, что действовал при оформлении предыдущего кредитного договора. Но и здесь клиенту стоит подсчитать, выгодно ли это. Иногда стоит заключить новый страховой договор с более привлекательными условиями, а старый – расторгнуть, получив от страховой компании излишне уплаченную сумму.

– А если банк, в котором ранее оформлен кредит, откажется его рефинансировать?

– Согласие банка, в котором ранее оформлен ипотечный кредит, не требуется. ПСБ досрочно погасит кредит в вашем банке и оформит новый на более выгодных условиях. Как правило, ипотечные программы любого банка разрешают досрочное погашение кредита без каких бы то ни было комиссий. В данном случае за вас это сделает ПСБ. Но есть один важный момент: рефинансирование возможно, только если с даты получения текущего кредита прошло не менее 2–6 месяцев. Более точную информацию можно узнать, ознакомившись с кредитным договором.

– Сколько раз можно рефинансировать кредит?

– Сколько раз участвовать в программе рефинансирования, определяет только сам клиент. Никаких ограничений здесь нет. Главное – подсчитать, насколько это выгодно.

– Если рефинансировать ипотеку несколько раз, не испортит ли это мою кредитную историю?

– Если рефинансировать ипотеку несколько раз, то в вашей кредитной истории появится несколько досрочно погашенных кредитов, что говорит о вашей хорошей платёжеспособности, а не наоборот. Кстати, рефинансировать можно только кредит, по которому нет просроченной задолженности, что также говорит в вашу пользу.

– Смогу ли я, участвуя в программе рефинансирования, продолжить получать имущественный налоговый вычет в части процентов по ипотеке?

– Право на налоговый имущественный вычет сохраняется за покупателем жилья в полном объёме, независимо от того, сколько раз клиент рефинансировал ипотечный кредит. Вам только нужно будет представить в налоговую службу документы о сумме процентов, уплаченных по новому кредитному договору.

– Посоветуйте, стоит ли сейчас рефинансировать ипотечный кредит или подождать лучших времён.

– Как я уже говорила, заёмщику нужно просто подсчитать, насколько ему выгодно участвовать в программе рефинансирования. Для этого хороши любые времена. Я посоветую всегда держать руку на пульсе и следить за трендами рынка ипотеки. Для этого обратитесь к менеджерам ПСБ и попросите расчёт. После этого принимайте решение. Скажу только, что сейчас ставки по ипотеке находятся на рекордно низких уровнях. Между тем, ключевая ставка ЦБ растёт, а значит, неминуем и рост ставок по кредитам, в том числе и по ипотечным. Так что решение нужно принимать взвешенное, но и тянуть с ним точно не стоит.

При рефинансировании можно изменить процентную ставку, срок кредита, дату выплаты, основного заёмщика и созаёмщиков

ПСБ

Ипотечный центр ПСБ:
Ярославль,
ул. Пушкина, 2, корпус 2
Пн. – пт.: 09:00 – 18:00
+7 (4852) 66-30-03,
+7 (905) 639-56-71
WWW.PSBANK.RU

**Рефинансирование по программе «Семейная ипотека».* Ставка 4,39% годовых применяется для работников государственных и бюджетных организаций, а также предприятий оборонно-промышленного комплекса, являющихся зарплатными клиентами Банка, в семьях которых с 1 января 2018 года по 31 декабря 2022 года произошло пополнение (родился ребёнок), при рефинансировании кредитов, ранее полученных на приобретение готового/строящегося жилья на первичном рынке недвижимости у юридических лиц. Ставка 4,39% применяется при наличии страхования и предъявлении заёмщиком договора об ипотеке / договора залога прав с отметкой о госрегистрации ипотеки / залога прав в пользу ПСБ. Для остальных категорий клиентов ставка увеличивается на 0,56%. Сумма кредита от 500 тыс. до 12 млн рублей – для объектов, расположенных в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области; и до 6 млн рублей – для объектов, расположенных в остальных субъектах РФ, но не более остатка основного долга по рефинансируемому кредиту. Срок кредита – от 36 до 360 месяцев. Банк вправе отказать в выдаче кредита без объяснения причин.

*** Рефинансирование ипотеки.* Процентная ставка 8,09% годовых применяется по программе «Рефинансирование» для работников оборонно-промышленного комплекса, являющихся зарплатными клиентами ПСБ, при наличии страхования и предъявлении заёмщиком договора об ипотеке / договора залога прав с отметкой о госрегистрации ипотеки / залога прав в пользу ПСБ. До госрегистрации ипотеки/ залога прав в пользу ПСБ процентная ставка равна 10,09% годовых. Для остальных категорий клиентов ставка увеличивается на 0,1 %. Надбавка к процентной ставке при условии отсутствия комплексного страхования +3%. Минимальная сумма кредита – 1 млн рублей. Максимальная сумма кредита – 20 млн рублей и не более остатка основного долга по рефинансируемому кредиту. Сумма кредита может составлять от 20 до 85 % от рыночной стоимости предмета залога. Срок кредита – от 3 до 25 лет. Банк вправе отказать в выдаче кредита без объяснения причин.

Подробную информацию об условиях ипотечного кредита, иных условиях его предоставления и погашения и требованиях к заёмщикам вы можете узнать на сайте www.psbank.ru или по телефону колл-центра 88003337890 (круглосуточно, звонок по России бесплатный). Не является публичной офертой. Информация актуальна на дату публикации.

ПАО «Промсвязьбанк». Генеральная лицензия Банка России № 3251

РЕКЛАМА

ПЕРЕВОЗКИ

В гости к Деду Морозу

Открылось ежедневное пригородное сообщение между Ядрихой и Великим Устюгом.

Первый в этом году пригородный пассажирский поезд в Великий Устюг со станции Ядриха, расположенной в десяти километрах от Котласа, отправился 18 ноября. Дата выбрана не случайно: по традиции 18 ноября в России отмечают День рождения Деда Мороза, резиденция которого находится в Великом Устюге.

Это один из самых популярных туристических маршрутов. Он был организован с целью повышения качества предоставляемых населению услуг и направлен на развитие внутреннего туризма.

Пригородные поезда будут курсировать одновагонным составом. Приобрести проездные документы можно с помощью мобильного приложения «РЖД Пассажирам» либо непосредственно в пригородном поезде.

Поезд № 6647 со станции Ядриха отправляется в 09:15 и следует с остановками Приводино и Красавино. В Великий Устюг прибывает в 10:45.

Поезд № 6648 отправляется из Великого Устюга в 18:40, также делает остановки в Приводино и Красавино и в 20:05 прибывает в Ядриху.

Пригородные перевозки по новому маршруту продлятся с 18 ноября до 31 января. Поезда будут курсировать ежедневно, кроме 19, 20 и 27 ноября, 4, 11, 18 и 25 декабря 2021 года, а также 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9 января 2022 года.

Расписание пригородных составов синхронизировано со временем прибытия в Ядриху и отправления из неё поездов дальнего следования: № 78/98 Санкт-Петербург – Воркута – Сыктывкар; № 376 Москва – Воркута; № 77/97 Воркута – Санкт-Петербург; № 375 Воркута – Москва.

Туристы, которые в ноябре – январе захотят посетить вотчину Деда Мороза, смогут совершить пересадку в комфортном временном интервале.

Ирина Копенкина

РЖД – ДЕТЯМ

Расти в гармонии с природой

Прежде чем приступить к сортировке «мусора», дети прошли подробный инструктаж

АРХИВ ДСС

Специалисты Дирекции социальной сферы Северной железной дороги организуют занятия экологического воспитания для детей железнодорожников и воспитанников творческих объединений ДКиТЖ.

Очередное мероприятие состоялось на минувшей неделе в студии гармоничного развития «Бим-Бом», которую посещают дошкольники.

В увлекательной форме ребятам рассказали о бережном отношении к окружающей среде. Ключевой темой занятия стал раздельный сбор мусора. Руководитель кружка Нина Волкова прочла дошколятам стихи о том, как изменится мир, если люди перестанут о нём заботиться. Ребята не только нашли правильный ответ на вопрос, как спасти планету от загрязнения (не мусорить!), но и провели небольшой эксперимент, с помощью которого доказали, что чистота на Земле зависит от каждого её разумного обитателя – как от взрослого, так и от ребёнка.

В ходе занятия дошколята узнали, что мусор бывает разным, и многие бытовые отходы можно снова пускать в дело после переработки на специальных заводах, если предварительно их рассортировать.

Усвоить новые знания малышам помогли физкультминутка «Будем мусор собирать!» и игра «Сортируем мусор правильно».

– Организация развивающих занятий для детей – часть работы Дирекции социальной сферы СЖД, посвящённой Году экологии и нашедшей отражение в дорожной карте по формированию культуры экологии на полигоне Северной железной дороги на 2021 год, – пояснила ведущий инженер дирекции Юлия Орлова. – Специалисты дирекции и Дома культуры и техники железнодорожников с готовностью помогают родителям и образовательным учреждениям в экологическом воспитании детей, подбирая по заданной тематике интересный методический материал в соответствии с возрастом воспитанников творческих объединений ДКиТЖ.

С экологического занятия мальчишки и девчонки ушли не с пустыми руками: сотрудники дирекции вручили им вкусные подарки.

Как пояснила одна из организаторов мероприятия – заведующий хозяйством ДКиТЖ Людмила Логвиненко, дети вместе со взрослыми обсудили разновидности упаковки конфет, печенья и воды, чтобы в последствии выбросить мусор в контейнеры для раздельного сбора отходов.

Впереди у воспитанников творческих коллективов и студий при Доме культуры и техники железнодорожников – новые мероприятия, посвящённые природосбережению.

Вероника Милованова

ЭКОЛОГИЯ

Знать, чтобы действовать

Работники Северной железной дороги – активные участники Всероссийского экологического диктанта.

С 14 по 21 ноября 2021 года проходит Всероссийский экологический диктант. Второй год социальный проект поддерживает ОАО «РЖД». На дорожном уровне экологический диктант курирует Центр охраны окружающей среды. Железнодорожники о мероприятии были оповещены предварительно. Желающим участвовать в диктанте была организована рассылка разъясняющих материалов.

Активно заинтересовались проектом работники предприятий и структурных подразделений СЖД, а также члены их семей и неработающие пенсионеры. Железнодорожников волнуют проблемы природопользования и охраны окружающей среды как на профессиональном, производственном уровне, так и в общечеловеческом плане.

Диктант проходит в формате онлайн на платформе экодиктант.рус, где участники должны за 45 минут ответить на 25 вопросов различной направленности по четырём уровням сложно-сти: для возрастных групп 12–17 лет, 18–35 лет, от 36 лет и старше, а также для профессионалов в области экологии.

Ведущий инженер Дирекции социальной сферы СЖД Юлия Орлова не только сама ответила на вопросы экологического диктанта, но и заинтересовала участием в проекте коллег и членов семьи. Благодаря инициативности специалиста и разъяснительной работе, которую она провела, только в первый день экодиктанта тестирование прошли шестеро сотрудников Дома культуры и техники железнодорожников узла Ярославль-Главный.

– Проблемы природосбережения волнуют каждого, – прокомментировала Юлия. – Экодиктант помогает проверить свой уровень экологических знаний и сориентироваться в вопросах охраны окружающей среды, которые сегодня являются наиболее острыми. Ответить на вопросы диктанта выразила желание и моя дочь Дарья. Она учится в четвёртом классе и постоянно участвует в экологических мероприятиях. Хорошо, что организаторы диктанта предусмотрели образовательную составляющую – разместили на портале в рубрике «Экознания» обучающие ролики.

Инженер Сольвычегодской группы охраны природы Центра охраны окружающей среды СЖД Юлия Чернякова участвовала в диктанте как профессионал – отвечала на вопросы повышенной сложности. По словам эколога, часть тем тестирования была ей хорошо знакома благодаря работе в ОАО «РЖД», но были также задания, выходящие за рамки профессиональной деятельности.

– Экологический диктант мотивирует на получение актуальных знаний, например, в области природоохранного законодательства, не только российского, но и международного, – пояснила Юлия. – После тестирования обратилась к первоисточникам, чтобы проверить себя по наиболее сложным вопросам. В частности, уточнила положения Базельской конвенции, Конвенции по международной торговле видами дикой фауны и флоры. Всё это важно для специалиста, занимающегося проблемами охраны окружающей среды, в какой бы организации или структуре он ни работал.

По словам председателя молодёжного объединения Архангельского территориального управления Анны Железновой, экологический диктант заинтересовал «зелёных» волонтёров региона. Многие из корпоративных добровольцев, занимающихся вопросами охраны природы, посчитали необходимым пройти тест.

– Экологический диктант даёт возможность расширить кругозор, актуализировать информацию по заданной тематике, поскольку, чтобы правильно действовать, необходимы знания, – убеждена участница волонтёрского движения Людмила Карлина.

По завершении экологического диктанта все участники получат сертификаты. Ответившим верно на 15 вопросов и более в своей категории будут вручены сертификаты победителей.

Вера Кузнецова

ВЕТЕРАН

Путь в трудах и радостях

Тридцать пять лет отдал Северной железной дороге старший осмотрщик-ремонтник вагонов эксплуатационного вагонного депо Сосногорск Александр Авдеев. В октябре 2021 года коллектив ВЧДЭ-11 с почётом проводил его на заслуженный отдых. Ветеран оставил о себе самую добрую славу на родном предприятии, ведь в его развитие он вложил много труда и знаний.

Александр Авдеев приехал на север в 1986 году после службы в армии, мечтал работать на железной дороге и планы осуществил. Профессия в руках была востребованная, надёжная – слесарь-ремонтник, по этой специальности устроился в вагонное депо Воркута (с 2017 года – Сосногорск) Северной железной дороги. Молодой энергичный работник сразу себя зарекомендовал с наилучшей стороны – был ответственным, стремился учиться новому, трудностей не боялся. Поддержкой и опорой ему была молодая супруга Елена, продолжательница железнодорожной династии.

Александр Авдеев перенимал опыт у знающих специалистов, был терпелив, добросовестен, пытлив. Профессиональные способности отметила в молодом работнике старший мастер участка производства Нина Рачкова и предложила переквалифицироваться – стать осмотрщиком-ремонтником вагонов. Ответственность Александра Авдеева не испугала, напротив, вдохновила.

– Большое удовлетворение – знать, что в безаварийной работе подвижного состава есть частица твоего труда, – говорит железнодорожник.

В 2012 году Александр Авдеев стал старшим осмотрщиком-ремонтником вагонов, в этой должности проработал вплоть до выхода на заслуженный отдых.

Как рассказал заместитель начальника эксплуатационного вагонного депо Сосногорск по кадрам и социальным вопросам Сергей Редин, на протяжении всех лет Александр Авдеев демонстрировал отличные знания технологии осмотра и ремонта вагонов.

– Большая заслуга Александра Николаевича Авдеева в том, что смена, в которой он трудился, в течение нескольких лет регулярно перевыполняет плановые показатели, не имеет браков, нарушений трудовой дисциплины и случаев производственного травматизма, – подчеркнул руководитель. – Вагоны, подготовленные сменой, по гарантийным участкам следуют без задержек и отцепок, обеспечивая своевременную доставку грузов и пассажиров.

Александр Авдеев всегда был одним из лучших осмотрщиков-ремонтников по выявляемости и устранению неисправностей, угрожающих безопасности движения поездов. Только за последние три года он обнаружил более двадцати вагонов с дефектами различных узлов, деталей, оборудования, что не раз предотвращало сход подвижного состава.

Будучи профессионалом своего дела, с большой готовностью делился опытом и знаниями с молодёжью. Под его руководством профессией осмотрщика-ремонтника овладели семеро слесарей по ремонту подвижного состава. Все они сегодня успешно трудятся на предприятии, поминая наставника добрым словом.

Александр и Елена Авдеевы 35 лет плечом к плечу шагают по жизни

АРХИВ СЕМЬИ АВДЕЕВЫХ

Руководство Северной железной дороги и холдинга по достоинству оценило труд Александра Авдеева, он не раз был отмечен грамотами, благодарностями, награждён именными часами начальника СЖД.

В 2021 году за высокие профессиональные достижения Александр Авдеев удостоен знака «Почётный железнодорожник ОАО «РЖД».

Как рассказали коллеги Александра Авдеева, он и в общественной жизни был активистом, несколько лет возглавлял первичную профсоюзную организацию депо. Общественной работой занимался вместе с супругой, которая тоже более 30 лет посвятила работе на Северной магистрали (начала трудовой путь проводником, а завершила приёмосдатчиком груза и багажа). За плечами Елены Авдеевой был также опыт профсоюзной деятельности и руководства Домом культуры железнодорожников. Работники Интинского узла и их семьи тепло вспоминают торжественные и праздничные мероприятия, в организацию которых Александр и Елена Авдеевы вложили много сил и частицу души.

Авдеевы достойно воспитали двоих сыновей – Илью и Дениса, которые по примеру отца стали вагонниками.

На заслуженном отдыхе Александр и Елена скучать не собираются. У них подрастают внуки, Максим и Есения, которые доставляют много радости, есть приусадебный участок, требующий заботы. Авдеевы увлекаются рыбалкой и любят путешествовать. По словам железнодорожников, на пенсии у них начинается новый и очень интересный этап жизни.

Вера Кузнецова

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Безопасная дорога

ЛИЛИЯ СЕНЧЕНКО

На железной дороге в Вологодской области установят 60 предупреждающих знаков безопасности.

На объектах ОАО «РЖД» в Вологодской области реализуется студенческий проект «Безопасная железная дорога», победивший в конкурсе социальных проектов региона. Его автор – студент Вологодской государственной молочно-хозяйственной академии Кирилл Степанов.

Совместно с волонтёрами поисково-спасательного отряда Кирилл предложил комплекс мероприятий по безопасности, включающий в себя профилактические занятия со школьниками и установку специальных информационных знаков – предупреждающих аншлагов вдоль железнодорожного полотна в местах, где наиболее часто нарушаются правила безопасности.

Аншлаги по электробезопасности уже размещаются на опорах контактной сети железной дороги для предупреждения электротравм. Помощь в реализации проекта оказывают сотрудники Вологодской дистанции электроснабжения.

СЖД предупреждает: залезать на вагоны или опоры контактной сети смертельно опасно! С начала 2021 года на полигоне дороги были травмированы электрическим током контактной сети четверо несовершеннолетних, трое из них погибли.

Лилия Сенченко

14 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЛОГОПЕДА

Сказка для язычка

Ирина Ракова проводит логопедические занятия по собственной методике

АРХИВ ДЕТСАДА № 79

Учитель-логопед вологодского детского сада № 79 ОАО «РЖД» Ирина Ракова в октябре 2021 года награждена Благодарностью Министра транспорта РФ.

После занятий с Ириной Раковой дети не просто начинают говорить по-русски. Некоторые берутся за китайский! Ведь Ирина не только исправляет дефекты произношения. Она открывает ребёнку мир полноценного общения с помощью речи, которая, по науке, – инструмент коммуникации и познания мира.

Ирина родилась в Вологде. С детства мечтала стать учителем. В 1991 году окончила Вологодское педагогическое училище и пришла в школу № 34 педагогом в класс коррекции. Здесь она увидела: плохо говорящие ученики – невольные изгои в мире говорящих. Её первоклашки имели нарушения устной и письменной речи. Допускали на письме множественные ошибки. Не понимали педагога.

– С моими учениками занимался школьный логопед. После череды упорных занятий дети начинали писать почти без ошибок и слышать сказанное учителем. Результат мне понравился и родил мечту стать логопедом, – вспоминает Ирина.

Мечта осуществилась не сразу. В 2002 году в Вологде открылся филиал Московского государственного университета имени М.А. Шолохова с дефектологическим факультетом. Получив диплом логопеда, Ирина пришла в вологодский детсад № 27 «Антошка». А в 2013 году её пригласила на работу заведующая детсадом № 79 Наталия Осминина, к слову, сама блестящий логопед.

Логопедические группы есть не в каждом детском саду. В детском саду № 79 ОАО «РЖД» их две для детей с 5 до 7 лет.

– Причины речевых нарушений разные, – рассказала Ирина. – Это могут быть семейные проблемы, детские страхи, приводящие, например, к заиканию. Неврологические нарушения, возникшие в результате родовых травм или перенесённых до года тяжёлых заболеваний. Все нарушения нужно прорабатывать персонально.

Для работы с проблемами у логопеда разработан комплексный план групповой и индивидуальной работы. Каждое утро логопедической группы начинается с общего занятия по развитию фонематического слуха. Это нужно для различения звуков родного языка. На этих же занятиях обучают связной речи и грамоте, составляют рассказы, отгадывают загадки. Например, учат образовывать новые слова: «рука – ручка – ручище». Согласовывать между собой части речи, чтобы говорить не «красный ручка», а «красная ручка». В целом это похоже на занятие с воспитателем, но с более тонкой работой по развитию речи.

Затем начинается индивидуальная работа. Именно она самая сложная и кропотливая.

– Например, встречаются дети с общим недоразвитием речи, – объясняет логопед. – Был ребёнок, говоривший вместо слова «собака» «ака», вместо «банан» – «нан», «машина» – «ина». Он не выговаривал правильно практически ни одного звука: ни свистящих [с], [з], ни шипящих [ш], [ж], ни соноров [р] и [л], ни аффрикатов [ч] и [щ].

Для коррекции этого нарушения Ирина разработала интересные задания. Ребёнок очень переживал из-за дефекта, поэтому работал старательно. Для развития слоговой структуры они вместе прохлопывали слова в ладоши и прошагивали их по слогам. Для постановки звуков делали артикуляционную гимнастику. Через два года напряжённых занятий подопечный научился выговаривать все звуки, начал говорить такие сложные слова, как «регулировщик» и «парикмахерская». В школе учится на отлично и даже изучает китайский язык.

Чтобы облегчить детям трудный путь к чистой речи, Ирина Ракова разработала очень весёлую «Сказку для язычка». Один из героев сказки – игрушечная лошадка. Она цокает копытами, когда ребёнок цокает языком. Есть змейка. Она шипит вместе с ребёнком. Есть корзинка с игрушечными грибами. Их собирают, когда делают упражнение «грибок». Играя в эту сказку, ребята не бросают работу и побеждают речевые дефекты.

– Мне нравится им в этом помогать. Я хочу, чтобы все дети умели свободно общаться и благодаря развитой речи достигли успеха в жизни, – говорит Ирина.

А чтобы любимая логопедия всегда радовала и даже на минуту не становилась скучной, Ирина Ракова разработала «сказку» и для себя. Её кредо – жизнь в движении. После работы она катается на велосипеде и коньках, окунается в прорубь и бегает полумарафоны. Этому же учит и свою семью – супруга и трёх дочерей.

Елена Солондаева

ПРОФИЛАКТИКА

Наглядная агитация – залог безопасности

Энергетики Архангельской дистанции электроснабжения для профилактической работы со школьниками используют наглядную агитацию, идеи для которой они нередко придумывают сами.

Электротравматизм занимает не последнюю строчку в общей статистике непроизводственного травматизма граждан на объектах железнодорожной инфраструктуры. В основном жертвами собственной неосторожности и любопытства становятся дети и подростки.

Недавние случаи травматизма произошли с ребятами, которые живут в населённых пунктах, расположенных вдали от железной дороги. Они плохо представляют, насколько могут быть опасны объекты железнодорожного транспорта. Поэтому, оказавшись в гостях у родственников или знакомых, рядом с чьими домами проходят железнодорожные пути, порой попадают в травмоопасные ситуации. Для информирования детей, в семьях которых нет работников железной дороги, особую роль играет визуализация опасных производственных факторов (электрический ток, наезд подвижного состава), причём эти оповещения и предупреждающие знаки должны быть расположены непосредственно на объектах.

– В настоящее время используется три основных вида оповещений: знак «Осторожно, электрическое напряжение» в виде желтого треугольника, а также плакаты «Стой! Напряжение» и «Высокое напряжение! Опасно для жизни!». Однако из наших бесед со школьниками выяснилось, что детям не всегда ясно, какую конкретно опасность несёт электрическое напряжение, им не понятно, что именно запрещают эти плакаты, – пояснил ведущий специалист по охране труда ЭЧ-5 Сергей Неверко.

Ещё в 2017 году в качестве эксперимента в Архангельской дистанции электроснабжения разработали образец плаката, идея которого принадлежит специалисту по охране труда Андрею Павлючкову. Плакаты разместили на фермах мостов, там, где были зафиксированы факты травматизма. И с тех пор случаи электротравматизма на этих объектах не повторялись.

АРХИВ ЭЧ-5

В этом году было решено ещё 12 таких плакатов разместить на потенциально опасных железнодорожных объектах Архангельского региона.

Кроме того, архангельскими энергетиками в рамках профилактической работы по предупреждению травматизма обновлено 180 предупреждающих плакатов на перегонах и станциях; на фермах мостов, конструкциях пешеходных мостов размещена информация с контактными телефонами энергодиспетчера дистанции. Кроме того, выполнен ремонт заземления 60 опор контактной сети. В качестве наглядной информации для школьников разработаны макеты закладок для учебников, бланков для расписания занятий, на которых напечатаны правила поведения на объектах железнодорожного транспорта. Данный информационный материал распространяется среди учащихся образовательных учреждений, которые расположены вблизи железной дороги, на станциях Коноша, Шалакуша, Мудьюга, Исакогорка.

Мария Павлова

ВАШИ СБЕРЕЖЕНИЯ НА ОСОБОМ СЧЕТУ

БЛАГОСОСТОЯНИЕ
НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

8 (800) 775 1520 WWW.NPFB.RU

Как контролировать состояние пенсионного счета?
ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
Круглосуточный доступ к пенсионному счету

Как дистанционно пополнять пенсионный счет?
ВЗНОС ОНЛАЙН
Быстро и безопасно на сайте npfb.ru

Как получать важную информацию о корпоративной пенсии?
СМС-ИНФОРМИРОВАНИЕ
Услуга для клиентов бесплатна

УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ БУДУЩЕЙ ПЕНСИЕЙ - ВЫГОДНО!

NPFB.RU

Лицензия 234/2 выдана ФСФР 22.03.2005. Реклама.

ВОЛОНТЁРСТВО

Доброе дело и кошке приятно

Акция «Протяни руку помощи животным» прошла 10 ноября в городе Буй. Молодёжь Северной дирекции инфраструктуры и сотрудники вагонных эксплуатационных депо Ярославль и Буй помогли бездомным кошкам и собакам.

Волонтёры на личные средства приобрели корм, антисептик и наполнитель для кошачьих туалетов

АРХИВ ВОЛОНТЁРОВ

– Наступил дождливый ноябрь. Впереди суровая зима. Нашим братьям меньшим на улице становится совсем несладко. Потому мы решили не стоять равнодушно в сторонке, а помочь им пережить холода и, может быть, найти хозяев, – рассказала о цели акции председатель Совета молодёжи Северной ДИ Ирина Косарева *(на снимке)*.

Железнодорожники объединились и на личные средства приобрели для пушистиков 31 кг различных сухих кормов, наполнители для кошачьих туалетов и антисептик для дезинфекции ран. Ирина Косарева и главный инженер ВЧДЭ-5 Руслан Копылов передал всё это группе помощи бездомным животным «Ищу хозяина» в городе Буе.

В городе с населением 23 тысячи человек до сих пор нет ни муниципальных, ни частных приютов для животных. Но из-за обширного частного сектора бездомных собак и кошек здесь не меньше, чем в больших городах. Проблему с бродячими животными пока решают группы волонтёров-любителей. Группа «Ищу хозяина» действует с 2015 года.

– У нас собрался костяк из шести волонтёров. Животным помогаем в свободное от основной работы время: снимаем квартиру для их передержки, кормим, лечим, вакцинируем, пристраиваем в хорошие руки. На всё это личных средств не хватает, потому мы рады любой подмоге, – рассказала волонтёр группы «Ищу хозяина» Оксана Виноградова.

Обычно помогают неравнодушные горожане. Помощь от коллектива большой российской компании волонтёры получили впервые, чему были очень обрадованы.

«Сегодня наш пост благодарности адресован работникам РЖД, – написала в социальной сети «ВКонтакте» Оксана Виноградова. – Сотрудники ВЧДЭ-1 и ВЧДЭ-5 передали нам гостинцы, без которых не обходится ни один день в жизни наших хвостиков. Мы очень рады такому вниманию, потому с удовольствием познакомили гостей с нашими подопечными».

Волонтёры «представили» железнодорожникам 16 кошек и ласковую собачку Черничку, которая ранее обитала у одной из средних школ города. Школьники Черничку любили и подкармливали до тех пор, пока её не сбила машина. После аварии волонтёры отвезли собаку в ветклинику, где ей прооперировали лапу. Теперь она ищет добрых хозяев.

Беды наших братьев меньших тронули сердца железнодорожников. Не позднее новогодних праздников они намерены ещё раз протянуть руку помощи бездомным собакам и кошкам.

> Сотрудники ВЧДЭ-1 и ВЧДЭ-5 передали полезные гостинцы для бездомных животных

– Помощь может быть не только материальная. Мы можем брать животных к себе на передержку, искать им хозяев, организовывать волонтёрские дежурства, чтобы кормить подопечных и отвозить их в ветклиники, – заметил Руслан Копылов.

Елена Солондаева

ДОСУГ

Энергия движения

В минувшие выходные, 13 и 14 ноября, в ЛОК «Сахареж» состоялся танцевальный тур «В движении». Гости лечебно-оздоровительного комплекса осваивали танцевальные стили, наслаждаясь музыкой, ритмом, энергией и пластикой. Организаторы тура предложили гостям участие в мастер-классах «Раскрытие женской энергии в движениях, пластика и уверенность», «Латина-микс», «Современный эстрадный флешмоб», музыкальные мероприятия «Зарядись энергией!», «Запевай!», «Любимые мелодии», а также спортивный час «В движении – жизнь!».

АРХИВ ЛОК «САХАРЕЖ»

Кульминацией тура стала дискотека «Вы в танцах!». Гостей приветствовала финалистка всероссийского телевизионного проекта «Новая звезда», участница телевизионного проекта «Молодая кровь» на СТС-LOVE и проекта телеканала «Россия» «Ну-ка, все вместе!» Ксения Мерганова *(на снимке)*. Певица знает, как зажечь энергией зал и угодить самой взыскательной аудитории. Её яркий вокал, артистизм и пластику в ходе ТВ-шоу «Новая звезда» высоко оценили именитые представители разных музыкальных направлений, такие как певица Зара и саксофонист Игорь Бутман. Отдыхающие ЛОК «Сахареж» не могли остаться равнодушными к творчеству исполнительницы, поддержав её не только аплодисментами, но и зажигательными танцами.

– Составляя программы тематических туров, мы опираемся на пожелания гостей, – пояснила начальник культмассового сектора ЛОК «Сахареж» Юлия Сафронова. – Большим спросом у отдыхающих пользуются мероприятия, связанные с двигательной активностью: спортивные, танцевальные, игровые. Движение, особенно на свежем воздухе, да ещё и сопровождающееся музыкой, как нельзя лучше помогает снять стресс, накопившийся за рабочую неделю, раскрепоститься, зарядиться позитивной энергией, набраться сил.

Подавляющее большинство тематических туров в ЛОК «Сахареж» направлено на активный отдых, причём каждый отдыхающий может подобрать себе программу по душе, настроению, возрасту, целям и задачам.

Например, в октябре – ноябре в «Сахареже» состоялись тематические заезды «Йога-тур», «Кто на ГТО?», «Со знаком качества (в стиле СССР)», «Сахарежский бриз», «В поисках семейных ценностей», которые включали в себя массовые и игровые спортивные мероприятия, индивидуальные тренировки, физкультчасы, подвижные квесты, танцевальные баттлы.

Сегодня коллектив ЛОК «Сахареж» готовится к новому сезону. У зимы свои преимущества, в том числе касающиеся активного отдыха и развлечений.

20 и 21 ноября гости комплекса станут участниками «Дня рождения Деда Мороза» – тематической программы, в которую вошли помимо различных творческих мероприятий разнообразные активности: конкурсно-развлекательная программа «С Днём рождения, дедушка!», дискотека «Все на танцпол!», спортивный час «Бодрый день», танцевальный вечер «В кругу друзей».

Завершится последний осенний месяц туром «Энергия для свершений»: 27 и 28 ноября для отдыхающих будут организованы психологические тренинги и разгрузочные мероприятия, в которых есть место и для движения. Гостей пригласят на караоке-бой «Музыкальная карусель», дискотеку «Зажигаем», спортивный час «Будь в форме!».

Вероника Милованова

ФОТОФАКТ

АРХИВ ДЕТСАДА № 89

По традиции в дошкольных образовательных учреждениях ОАО «РЖД» состоялись осенние праздники. В этом году они проходили по группам. Например, в Детском саду № 89 для каждого мероприятия педагоги написали уникальные музыкально-танцевальные сценарии, изготовили декорации и костюмы. Поставить спектакли воспитателям помогли хореограф Александра Румянцева, музыкальные руководители Ирина Баранникова и Наталья Топорова. Во всех детских учреждениях организованы тематические выставки рисунков и сувениров из природных материалов.

ЕЖЕДНЕВНАЯ СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИГОНА СЖД СИЗ

Полигон	Номенклатурная позиция	ЕИ	Норматив СИЗ (дн.)	Норматив СИЗ (у.ед.)	Наличие (у.ед.)	Наличие в днях
Северная ж.д.	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	250 466	1 632 521	33
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	3 570	38 394	54
	Антисептик для рук	л	5	1 050	10 862	52
	Перчатки одноразовые	пар	5	22 829	192 471	42
Ярославский регион	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	69 731	840 968	60
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	1 251	5 763	23
	Антисептик для рук	л	5	212	5 557	131
	Перчатки одноразовые	пар	5	8 960	111 951	62
Вологодский регион	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	69 620	223 487	16
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	1 073	8 769	41
	Антисептик для рук	л	5	219	1 925	44
	Перчатки одноразовые	пар	5	5 220	27 721	27
Архангельский регион	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	39 955	149 151	19
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	774	5 689	37
	Антисептик для рук	л	5	124	976	39
	Перчатки одноразовые	пар	5	3 275	16 077	25
Сольвычегодский регион	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	27 740	154 538	28
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	85	3 533	208
	Антисептик для рук	л	5	81	843	52
	Перчатки одноразовые	пар	5	2 655	16 431	31
Сосногорский регион	Маски медицинские одноразовые	шт.	5	43 420	264 377	30
	Маски медицинские многоразовые	шт.	5	266	15 826	297
	Антисептик для рук	л	5	165	1 506	46
	Перчатки одноразовые	пар	5	2 719	20 290	37

ЗОЖ

Эстафета здоровья

Студенты и преподаватели Ярославского филиала Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I в первой декаде ноября провели спортивный челлендж «Физкультура на дому».

АРХИВ ТАТЬЯНЫ ЛИЛЕЕВОЙ

Как и многим учебным заведениям, Ярославскому филиалу ПГУПС за время пандемии не раз приходилось уходить на дистанционное обучение. Однако, считают в вузе, работа и учёба онлайн – ещё не повод для снижения двигательной активности. Тренироваться можно и в одиночку, но в компании это делать гораздо веселее. Челлендж «Физкультура на дому», по замыслу инициаторов, способен объединить тех, кто пропагандирует здоровый образ жизни и уверен в том, что секрет здоровья кроется в движении.

Стать участником челленджа просто: для этого необходимо выложить в группе ВКонтакте Ярославского филиала ПГУПС минутное видео со своей домашней тренировкой и «передать эстафету», то есть адресовать спортивные упражнения к исполнению друзьям, знакомым по филиалу, конкретному преподавателю или в целом учебной группе. Тот, кому ролик предназначен, по условиям челленджа, обязан показать в ответ свою тренировку с пометкой, кто в этой цепочке следующий.

Впервые челлендж «Физкультура на дому» был запущен в мае 2020 года. Идею предложил преподаватель физвоспитания Игорь Губенский.

– Когда коллектив филиала был вынужден отправиться на всеобщий карантин, очные соревнования, занятия, тренировки были также приостановлены, – вспоминает педагог. – Нужно было придумать какой-то реальный выход из создавшейся ситуации. За основу взял идею именитых спортсменов, которые записывали и показывали в социальных сетях, как тренируются дома. Начал с собственной тренировки, которую выложил на страничке филиала ПГУПС в социальных сетях, и передал эстафету нескольким учебным группам и преподавателям. Ответ не заставил себя долго ждать, студентам челлендж очень понравился. Первой из сотрудников флешмоб поддержала заместитель директора филиала по воспитательной работе Ирина Бородина. Все участники проявили фантазию и инициативу при создании роликов. Упражнения выполняли под музыку, использовали для тренировок различные снаряды и даже подручные средства, чувствовалась большая заинтересованность и отдача.

Очередной тур челленджа «Физкультура на дому» начался в ноябре текущего года, когда из-за подъёма заболеваемости в стране были объявлены длительные выходные, а студентам пришлось уйти на дистанционное обучение.

«Не дадим вирусу ослабить наши мышцы!» – так решили ребята и возобновили обмен домашними тренировками.

Сегодня занятия в Ярославском филиале проходят в обычном режиме, но спортивные ролики по-прежнему очень востребованы.

Вера Кузнецова

СЕВЕРНАЯ МАГИСТРАЛЬ 12+ № 44 19 ноября 2021 года

Отраслевое СМИ. ***Издатель:*** **АО «Издательский дом «Гудок»**
Учредители: **Открытое акционерное общество «Российские железные дороги», Дорожная территориальная организация общественной организации – Российского профессионального союза железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ) на Северной железной дороге**
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77-52525 от 21 января 2013 г.
Адрес издателя: 105066, Москва, Старая Басманная ул., 38/2, стр. 3

Адрес редакции: 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97
Сайт: www.gudok.ru/zdr/179 ***E-mail:*** sevmag@yandex.ru; sevmag-red@nrr.rzd
Директор филиала АО «Издательский дом «Гудок» – главный редактор газеты «Северная магистраль»: А.Ф. Калистратова – 79-35-95
Заместитель директора филиала: Ю.Е. Ижукина – 79-21-70
Заместитель главного редактора – ответственный секретарь: Н.В. Бикулов – 52-17-68
Корреспонденты: И.В. Копенкина – 52-17-63, В.Н. Кузнецова – 52-17-61
Отдел рекламы: А.А. Лелетко – 52-17-64
Тематические страницы «Под знаком качества» являются неотъемлемой частью газеты и распространяются в её составе

Распространяется в Архангельской, Владимирской, Вологодской, Ивановской, Костромской, Тюменской, Ярославской областях, Республике Коми, Ямало-Ненецком автономном округе, Москве
4 страницы. Периодичность выхода – еженедельно по пятницам. Бумага газетная офсетная. Цена свободная
Дата выхода в свет: 19 ноября 2021 года. ***Заказ:*** 2540. ***Тираж:*** 6406
Время подписания в печать по графику: 18.11.2021, 17.00
Время подписания в печать фактически: 18.11.2021, 17.00
Отпечатано: ООО «Новая Газетная Типография», Россия, 150044, г. Ярославль, ул. Механизаторов, 11
Подписной индекс: 10576
При перепечатке материалов ссылка на газету «Северная магистраль» обязательна
Редакция в переписку с читателями не вступает