



КАК ПОСТРОИТЬ ПИРАМИДУ БЕЗОПАСНОСТИ

| стр. 4



ЗНАКОМЬТЕСЬ: У НАС НОВЕНЬКИЙ!

| стр. 7



«УДС-ФИТ»: ВЕСОМЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

| стр. 12



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

СВОЯ КОЛЕЯ

май / 2019
№ 03 (09)

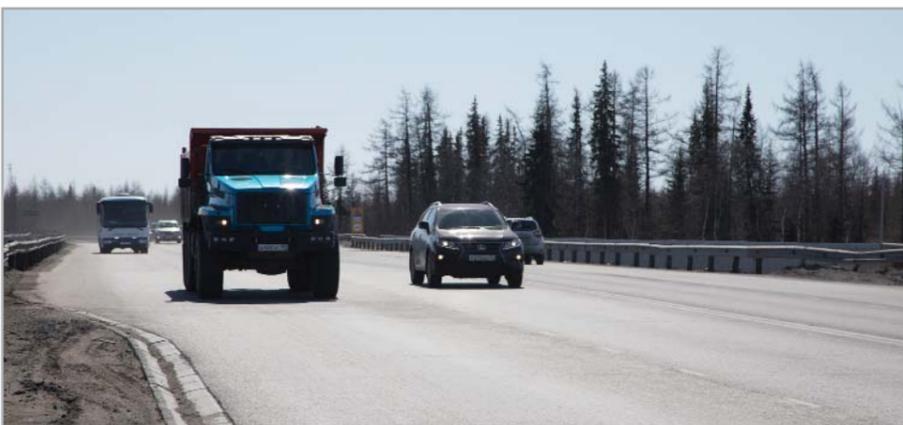
www.uds.ru

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КАРТА «УРЕНГОЙДОРСТРОЯ»: УЧАСТКИ, СРОКИ, АМБИЦИИ



НОВЫЙ УРЕНГОЙ: ЗАПАДНАЯ ОБЪЕЗДНАЯ

Компания «Уренгойдорстрой» заключила договор по реконструкции Западной магистрали (участок от улицы Железнодорожной до моста через реку Седэ-Яха и участок от улицы Дружбы народов до улицы Мира). Этапы работ: фрезерование старого покрытия; с приходом стабильно положительной температуры — укладка асфальтобетона по всей Западной магистрали. По договору все работы необходимо выполнить до 31 сентября. В планах — завершить дорогу в июне.



НОВЫЙ УРЕНГОЙ: ПРОСПЕКТ ГУБКИНА

По проспекту Губкина контракт был подписан в 2018 году. На этот год на объект выделяется 150 миллионов рублей - на работы по инженерным сетям, которые проходят вдоль проезжей части: трубопроводы, канализация, электрика. Договор с подрядной организацией, которая будет прокладывать сети, заключён.

К работе подрядчики уже приступили. Работы по сетям, которые находятся под асфальтом, запланированы на 2020 год.

Так же, на проспекте Губкина в этом году предстоит обустройство фундаментов надземного пешеходного перехода (сам монтаж будет осуществляться в 2020 году).



СРОКИ

Сейчас на всех крупных объектах ведётся заготовка материалов, в Коротчаево завезено порядка 15 тысяч тонн щебня. Как только наступит устойчиво положительная температура, будет завозиться битум. Сформированы асфальтные бригады. К летнему сезону — по городу — компания готова на 90%, остаётся ещё доставить некоторые материалы под конкретный объём работ.

НАДЫМ, НАДЫМСКИЙ РАЙОН

Выполняются работы по строительству обхода посёлка Старый Надым. Земляное полотно отсыпано уже на 90%. Ведутся работы по строительству путепровода, который пересекает автомобильную и железную дороги, по укреплению откосов насыпи матрацами Рено. Это даст возможность удержать земляное полотно в паводок — дорога является, по сути, дамбой где нет ни одной водопропускной трубы. А такая проектировка даст возможность защитить её от воды.



Благоустройство в рамках проекта «Комфортная среда»

Этим летом компания «Уренгойдорстрой» выходит на благоустройство микрорайона Советский: дома №8 и №9. Проезды, тротуары — что-то будет обновляться, а что-то полностью переделываться. Мы обустроим новые детские игровые площадки, спортивные площадки, установим ограждения.

По контракту со строительной компанией «УДСД», будет выполнено благоустройство новостроек в микрорайоне Дружба и в микрорайон 1 — «Стерхи»; в микрорайоне Энтузиастов предстоит выполнить внутриквартальные проезды.

Объекты, на которые мы претендуем

«Уренгойдорстрой» участвует в торгах по рабочему объёму в микрорайоне Строителей. Там, согласно проекту, предстоит создать парковочные места, тротуары, проезды. В список объектов по благоустройству микрорайон попал благодаря активности жителей, которые проголосовали за свои дворы. Если компания выиграет, работы пройдут с июля по конец сентября.

Компания будет участвовать в торгах на благоустройство территории по Ленинградскому проспекту, дома №11—№13 — в районе улицы Индустриальная: демонтаж и замена бордюрных камней, демонтаж старых ограждений с установкой новых, укладка нового покрытия из асфальтабетона, устройство новых детских площадок.

Есть проекты по благоустройству города Надым — порядка 20 объектов. В торгах на них компания «Уренгойдорстрой» тоже участвует и тоже планирует выиграть. Как и торги на все три участка реконструкции дороги Новый Уренгой-Коротчаево. Уже известно, что согласно постановлению правительства ЯНАО такой объект будет, деньги по нему уже



выделяют и готовится документация для объявления тендера. К этим объемам УДС готовится с опережением: закупаются основные материалы. С февраля в Коротчаево поставляется и складывается щебень. Если ожидания на эти лоты не оправдаются, щебень уйдёт на другие объекты.





АСФАЛЬТОБЕТОННЫЙ ЗАВОД В ЧЕРТЕ НОВОГО УРЕНГОЯ

Асфальт будет поставляться на все городские объекты. Штат работников сформирован: операторы, инженеры КИПиА, битумщики проверяют оборудование и готовятся к пуску в летний сезон.

НАПУТСТВИЕ

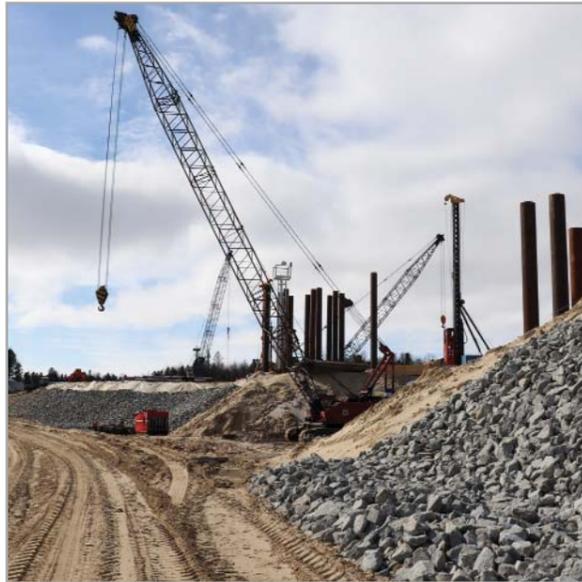
Успех и прибыль компании зависят от добросовестного труда каждого звена дорожно-строительной цепочки, уверен **главный инженер ООО «Уренгойдорстрой» Дмитрий Туковский**: «Этот сезон — предстоящее лето — будет жарким. Объектов очень много, хотелось бы сконцентрировать на этом внимание руководителей участков. На них и будет делаться особая ставка, потому что сейчас всё зависит от них. Ну, и все остальные службы, от которых зависит работа участков, в этот сезон должны быть очень внимательны, активно принимать участие в общем деле. Нельзя расслабляться. Объемов много, объёмы серьезные, а период, за который всё нужно успеть — он очень короткий».

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»

МОСТ

Мостовой переход через реку Пур в районе п. Уренгой длиной более 2,5 км является частью региональной автомобильной дороги общего пользования Коротчаево — п. Красноселькуп и позволит обеспечить круглогодичное, непрерывное автомобильное сообщение населенных пунктов Тазовского и Красноселькупского района с федеральной сетью автодорог. Строительство осуществляется на условиях государственно-частного партнёрства и проезд для легковых автомобилей и транспорта экстренных служб будет бесплатным.

В апреле 2019 года ООО «Уренгойдорстрой» заключил договор с генеральным Подрядчиком ООО «Мостострой-11» на устройство земляного полотна длиной 1,5 км с объемом грунта 380 тысяч кубических метров и дорожные работы, включающие в себя: устройство щебеночного основания толщиной 44 см, асфальтобетонного покрытия толщиной 12 см площадью 34 600 м², монтаж барьерного ограждения 4 000 погонных м, дорожной разметки 10,3 км, дорожных знаков 82 шт.



На основании календарного графика производства работ в 2019 году ООО «Уренгойдорстрой» выполнит подготовительные работы, устройство земляного полотна и отсыпку конусов моста, а к 30 сентября 2020 года закончит все дорожные работы для открытия движения по вновь построенному объекту с предусмотренной максимальной скоростью до 100 км/час.

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР: НЕОСПОРИМОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Коллективный договор принят в компании «Уренгойдорстрой» на срок 2018—2021 гг на конференции трудового коллектива 27 августа 2018 года. Он вступил в силу с 1 сентября 2018 года. Срок действия документа — до 31 августа 2021 года. Подписали его две стороны — работодатель и представитель, точнее председатель, совета наёмных работников (пост председателя Совета наемных работников с 1 июня 2018 года занимает начальник отдела охраны труда и окружающей среды Александр Викторович Мижарёв).

СПРАВКА: Коллективный договор это правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации или у индивидуального предпринимателя и заключаемый работниками и работодателем в лице их представителей. Коллективный договор на предприятии заключают работодатель и профсоюз работников или полномочные представители работников, если они не объединились в профсоюз.

Коллективный договор в УДС, рассказал заместитель генерального директора по финансам и экономике Эдгар Мишаевич Айдинян, — это большое конкурентное преимущество: сейчас редко встретишь организации где вообще есть колдоговоры, а сотрудники знают про существование и необходимость такого документа. Кроме того, колдоговор в УДС

социально ориентированный. Это значит, что каждый при трудоустройстве в ООО «Уренгойдорстрой» получает социальные гарантии: сюда входят выплаты (материальная помощь) на рождение ребенка, при вступлении в брак, после смерти близкого родственника, на юбилейный день рождения, а когда сотрудник выходит на пенсию, ему выплачивают единовременное пособие. А ещё — положен льготный отпуск раз в два года, когда оплачивается проезд к месту отдыха и обратно.

По мнению аналитиков рынка труда, в современных условиях возросла роль коллективного договора. Он выступает регулятором отношений работник-работодатель. Этот документ является наиболее значимой формой социального партнёрства — как главного

правового акта, регулирующего широкий круг социально-трудовых отношений на локальном (производственном) уровне.

ЛЬГОТЫ В ЦИФРАХ: В 2018 году компания произвела социальные выплаты на сумму свыше 7 миллионов рублей. Из них на юбилей: более 900 тысяч рублей, материальная помощь на рождение ребенка — 750 тысяч рублей, материальная помощь при вступлении в брак 260 тысяч рублей, на похороны — 1 миллион 200 тысяч рублей, единовременные пособия в связи с выходом на пенсию — 625 тысяч рублей, на льготные отпуска — больше 2 миллионов рублей.

А за I квартал 2019 года социальные выплаты составили сумму свыше 1 миллиона 200 тысяч.

Как это работает на практике? Например, случилось торжественное событие — свадьба. Когда сотрудник УДС получает свидетельство о регистрации брака, он приносит его в организацию, берёт в отделе кадров бланк и заполняет его: «Прошу оказать материальную помощь в связи со вступлением в брак». Отказов в предоставлении материальной помощи до сих пор ещё не было. Напротив, если какая-то ситуация не была предусмотрена колдоговором или сотруднику нужна большая сумма, чем это было предусмотрено, его заявление рассматривается в индивидуальном порядке. И руководство всегда идёт навстречу по ходатайству непосредственного руководителя обратившегося сотрудника.



КАК ПОСТРОИТЬ ПИРАМИДУ БЕЗОПАСНОСТИ ОБМЕН РЕАЛЬНЫМ ОПЫТОМ

На два дня офис компании «Уренгойдорстрой» стал учебной площадкой, где инженерно-технический состав предприятия постигал жизненно-важную для производства науку. Руководитель направления производственной безопасности ПАО «Газпром нефть» Александр Подколзин стал учителем для работников нашего предприятия.

Наука есть разная. Та, например, что основана на теории. В ней доказательства выводятся исключительно умозаключениями учёных: расчётами, формулами. А есть наука практическая. И там доказательства, что называется, налицо. Производственники выбрали такой вариант, решив перенять опыт, который уже работает. Который не только опробован на серьезных предприятиях, но и принес плоды.

Какие — рассказывает **начальник службы охраны труда и окружающей среды ООО «Уренгойдорстрой» Александр Мижарев.**

Учителя. Для обучения ИТР состава предприятия, мы пригласили наших ключевых заказчиков (поскольку они нас сегодня называют ключевыми партнерами) — чтобы перенять у них опыт производственной безопасности. Под этим понятием подразумеваются и охрана труда, промышленная и пожарная безопасность, электробезопасность и безопасность дорожного движения. Например, есть документ «Каркас» для ИТР состава, куда включены все перечисленные выше ключевые моменты. Цель всего этого мероприятия — улучшить безопасность работников абсолютно на всех наших объектах, не важно кто заказчик: Газпром это, Роснефть или это муниципальные контракты. То есть, задача — исключение травматизма и профессиональных заболеваний для каждого сотрудника.

Как это работает. Главная идея в том, что в систему безопасности вовлечен каждый человек. Причастны все. Каждый будет следить не только за собой, но и за другими сотрудниками. Замечать — где и что напарник или сосед по участку делает не так, пренебрегая правилами безопасности или охраны труда. Что своими действиями он может кому-то или себе нанести вред. Это такая пирамида безопасности, потому что учеба пройдет на всех уровнях. Для начала — ИТР, потом они передадут знания специалистам охраны труда на объектовом уровне. И так, по цепочке, знания дойдут до каждого рабочего «в поле». Мы обучаем ключевых, те — своих ключевых, и так дальше.

Былое и думы. Раньше мы думали преимущественно о том, чтобы наши заказчики были довольны на объектовом уровне. Сейчас руководство ставит другую задачу. И руководители принимают решение: грамотными и безопасными мы будем везде. И так, начни с себя. Вначале ИТР, которые должны знать о безопасности всё и её соблюдать, и учить тому же всех остальных сотрудников.

На ошибках учатся. Мы учимся на ошибках. Но не на своих, а на чужих. «Ошибочными» видеороликами мы доносим до людей и обсуждаем ДТП, пожары или травматизм на производстве. Самый подробный разбор каждого случая. Причина и следствие. Был ли человеческий фактор (а он, как правило, есть всегда) и можно ли было его исключить. До этого сотрудник мог не понимать тяжести последствий каких-то

действий, поступков, а тут — начинает включать голову: ага, он сделал вот так... Такое могло произойти и со мной.

Тяжело в учении, легко в работе. Работать, по новому относясь к безопасности производства, вынуждены будут все. И это не потребует каких-то сверхусилий. Успех будет, я об этом знаю по опыту наших партнеров. Всё просто — в этом будет заинтересован каждый наш сотрудник. Мы разрабатываем документ о мотивации: для человека, который нашел, увидел опасные условия и предотвратил опасный исход для того, кто в этих условиях работает. И он будет получать мотивацию. Денежную или в каком-то другом варианте. Такая система внедрена в Газпроме. Будут, скажем, блокнотики, где учитываются все опасные условия, опасные действия. И работник будет обязан с ним пройтись по своему производственному пути, где он ежедневно ходит и трудится. За день он обязан будет найти опасные условия или опасные действия себя или своего коллеги: например, защиту кто-то не использует. Все эти данные он и будет фиксировать.

Информация: путь наверх. Все эти данные у нас будут фиксироваться: накапливаться обрабатываться. Если что-то срочное, что может привести к травме или аварии — это будет незамедлительно устраняться. Все показатели будут суммироваться. Не важно — подал их вахтовик, постоянный рабочий или сотрудник ИТР состава. К слову, иметь «безопасный» блокнот будет каждый, не зависимо от должности или места работы. Ведь человек, который работает над этим, в конечном итоге помогает нам, руководителям — мы же не всевидящие...

Мотивация. Есть система такая в некоторых странах за границей — там, если заболел пациент, врачу перестают платить зарплату. Как доктор может обеспечить здоровье? Заниматься среди пациентов профилактикой. Вот мы и внедряем такую профилактику у себя. Важно то, что мы хотим аннулировать у себя опасные условия. И со временем хотелось бы прийти к тому, что в этих блокнотах нашим сотрудникам нечего будет писать. Исключатся сами условия. А вот действия — вряд ли. Человеческий фактор трудно исключить.

Безнаказанность, как средство. В Газпроме есть пирамида прозрачности. Там предлагается не скрывать травматизм. Мы и это тоже будем перенимать. Как это работает? Отменой наказания. Обычно, если работник на участке, скажем, порезал или прищемил палец и дело не дошло до больницы — сейчас это часто замалчивается. До больницы дело не доходит. И начальник участка молчит, боится наказания после того, как будет проведено служебное расследование. Так вот, наказывать за это мы перестанем. Вместо этого, будем анализировать, прорабатывать каждый случай и устранять сами причины травмы. Чтобы в другой раз человек, выполняя этот вид работ, сохранил пальцы целыми.

Гром и «молния». У наших заказчиков — у одного из них, практически на всех объектах есть инженеры по охране труда. На всех участках есть такой документ, как «Молния». Там описывается, какое ЧП произошло. Как произошло, с кем произошло, что послужило причиной, кто виноват. Вот и мы предлагаем подобное. Больше ни одной травмы не скрывать. Этот момент мы обсудим на всех участках подробно, чтобы все это было открыто, прозрачно. Мы вызываем всех наших руководителей ИТР и линейного состава на открытость. Такая система, кстати, заимствована из иностранных стандартов охраны труда — такой симбиоз с нашими российскими стандартами.

Как на духу. Ещё одно заимствование, которое приносит реальные плоды. В Газпроме внедрили систему докладов или записок — написать может каждый и опустить в ящик для записок и предложений. Ну, вот лично не скажет, а в письме напишет человек: чтобы не случилось аварии, например, надо гайку где-то закрутить. Мне рассказывали, что начали читать записки — 10–15 раз напишут чушь, а в 20 раз — дельную вещь напишет. В итоге, из-за этой гайки авария не произошла. Это стимулирует открытость. Ведь вот про себя сотрудник может и не написать, а про другого напишет. И это не страшно, когда не наказание ждет, а нормальная беседа. Тут надо снова и снова объяснять, спрашивать: зачем нарушаешь, с какой целью? Что ты получишь? Ты получишь травму. Или, не дай бог, смертельный исход. Потеряешь здоровье или жизнь. Если здоровье — ты потеряешь зарплату. А твоя семья потеряет социальную поддержку. Если жизнь — родные потеряют кормильца. Человек должен понимать последствия своих поступков. И чем он заплатит за них.

Сохраняя традиции всего концерна, одна из «дочек» Газпрома — ПАО «Газпром нефть» — делает упор на безопасность на производственных объектах. И не только для охраны жизни и здоровья своих сотрудников. Руководитель направления по производственной безопасности Александр Подколзин стал учителем для работников предприятия «Уренгойдорстрой». Он обучал специалистов дорожно-строительной компании стандартам безопасности на примере предприятия «Газпром нефть». Два дня лекций. Темы: культура безопасности на производстве, порядок управления и организации взаимодействия с подрядчиками, разбор и анализ реальных происшествий.

Вот как лектор рассказывает об идее провести обучение ИТР-состава Уренгойдорстрой: *«Специалисты приезжают на месторождения и знакомятся с нашими требованиями. Мы это называем погружением. Однако, их непосредственные руководители, которые работают в офисах, как правило, с нашей производственной безопасностью не знакомы. Именно поэтому и возникла идея расширить рамки обучения. Охватить управленческий состав в подрядных организациях-партнерах».*

Ученики, с точки зрения Подколзина. Я объездил разные регионы, бывал во многих компаниях, провел не одну программу обучения. Есть с чем сравнить. Тут, в Уренгойдорстрое, всё на высоком уровне: организация мероприятия, активность слушателей. Они получали новые знания, я — немедленную обратную связь. И это дорогого стоит. Кстати, мы ввели анкеты обратной связи. Для меня оценка слушателей очень важна. Если я вижу невысокую оценку, значит, я где-то не дорабатываю.

Учитель: о самоподготовке и о пятёрках. Раньше мне не приходилось сотрудничать с вашим предприятием. Поэтому, я хорошо подготовился — общался с коллегами на промысле, анализировал деятельность Уренгойдорстрой. И так, отзывы. Компания своевременно и адекватно реагирует на замечания, быстро устраняет их. В результате, команда заказчика и команда подрядчика работают ради одной идеи и сообща. Оценивая работу УДС по пятибалльной шкале, можно смело ставить пятёрку. Сегодня для нашей организации Уренгойдорстрой не просто подрядчик. Это надёжный партнер.

Во время обучения мы говорили на тему развития взаимодействия между заказчиком и подрядными организациями. Раньше этот вопрос чаще всего оставался в компетенции двух специалистов, курирующих договор. Сегодня мы предлагаем использовать более эффективный метод, в котором задействована целая команда, включая специалистов по охране труда.

Немного философии от гуру. Мир всегда держался и держится на людях инициативных и неравнодушных. Для любой организации такие сотрудники бесценны. К примеру, еще в одной «дочке» Газпрома, в АО «Мессояхеннефтегаз» существует «Портал идей». Каждый сотрудник, невзирая на статус, должность и положение может подать идею. И если она понравится комиссии, у инициатора будут все шансы реализовать ее самостоятельно или с помощью команды единомышленников. Разумеется, и в Уренгойдорстрое есть такие люди. А вскоре, возможно, появится и свой «Портал идей». Каждая идея, пусть на первый взгляд даже бредовая — может обернуться шагом вперед. Главное, не бояться их предлагать.

АКТУАЛЬНО



НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ ЖИЗНИ

Компания «Уренгойдорстрой» зарекомендовала себя как флагман дорожного строительства Арктического региона. В пользу этого говорят не только качество и своевременность выполнения взятых на себя обязательств.

Есть ещё один критерий, который стоит у нас на производстве на первом месте — это вопрос промышленной безопасности.

В компании выстроена «Пирамида безопасности»: в неё вовлечён каждый сотрудник, начиная от дорожного рабочего и до высшего руководства. Задача первых вовремя сигнализировать о том, что может привести к травмам и авариям. А при необходимости, предпринять меры для остановки работ. Задача руководителей — оперативно проанализировать поступившую информацию и устранить факторы опасности и причины, которые к этому привели.

Установка для всех сотрудников нашей компании — давать оценку по критериям безопасности не только своим действиям, на своём участке. Если кто-то, по недосмотру, невнимательности, из-за усталости и по другим причинам нарушил технику безопасности, создал условия, которые могут привести к аварии или получению травмы — сотрудник компании «Уренгойдорстрой» обязан зафиксировать этот факт. И сообщить о нём своему непосредственному руководителю. Или напрямую в службу по охране труда, руководству компании. Не для того, чтобы наказать виновника. А для того, чтобы предотвратить возможность несчастного случая.

Для мотивации сотрудничества в вопросах безопасности каждого производственного звена, в ООО «Уренгойдорстрой» применяется система поощрения. Любой, кто заметит сбой в системе безопасности труда, получит бонусы за эту информацию. С теми, кто эти сбои допустил, прорабатывается каждый конкретный случай.

Таким образом, мы уходим от неэффективного наказания. Вместо этого, на каждом участке действует система профилактики аварийности и травматизма. В приоритете нашей компании не введенные в эксплуатацию объекты, а человеческие жизнь и здоровье.

*Александр Рыков,
генеральный директор
ООО «Уренгойдорстрой»*

АКТУАЛЬНО



СПАСИБО ВСЕЙ МОЕЙ КОМАНДЕ

Большое хозяйство не может процветать без развитой инфраструктуры, без качественных дорог

Генеральный директор компании «Уренгойдорстрой» Александр Рысков получил Благодарственное письмо полномочного представителя Президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе — за многолетний добросовестный труд и высокий профессионализм. Этой наградой его отметили 26 апреля.

ЦЕРЕМОНИЯ

Новый Уренгой. Администрация города. Зал заседаний, полный людей. Всего около семидесяти человек. Те, кто занимается благотворительностью и представители са-мых разных профессий. Объединяет всех одно: где бы они не трудились, делают это на совесть. Все очень торжественно — на сцене столы, на которых лежат цветы и награды. Вручать их приглашают главу города. «Для меня это большая честь. Вы все — пример для подрастающего поколения. Благодаря вашему труду город каждый день меняется к лучшему, становится более комфортным. И по оценке ново-уренгойцев, самым красивым на Ямале. Вы все вносите вклад в его развитие», — сказал Иван Костогриз перед началом церемонии. И первым на сцену пригласили Александра Рыскова.

Это очень символично. О важности развития транспортной инфраструктуры на Яма-ле говорят сегодня все: президент страны, премьер-министр, Председатель Совета Федерации, губернатор Ямала. Матвиенко и Артюхов обсуждали недавно транспортные артерии Арктики на выездном совещании в Сабетте. Тема встречи звучала так: «О законодательных инициативах, направленных на опережающее развитие Арктической зоны РФ». Так вот, Валентина Матвиенко предложила провести в Совете Федерации парламентские слушания по этой теме с участием федеральных и региональных чиновников, бизнеса и ученых, производителей. По итогам слушаний планируется подготовить конкретные предложения по совершенствованию законов, которые будут способствовать реализации масштабных проектов освоения Арктики. Предложения могут быть использованы и при разработке Стратегии развития Арктики до 2035 года: этот проект должен быть представлен уже в 2019 году. И важнейшую роль для развития нашего региона играет создание современных дорог и логистических центров.

ПОСЛЕ НАГРАЖДЕНИЯ

После того, как отгремели аплодисменты, все благодарственные письма и букеты оказались в руках виновников торжества, руководитель крупнейшего на Ямале дорожно-строительного предприятия поделился мыслями: о награде и о миссии своей компании.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Безусловно, спасибо всей моей команде, поскольку я себя никак не отделяю от своего коллектива. И высокая оценка полномочного представителя в УРФО — она доказывает, что мы идем правильным путем и к правильной цели. Ямал... это наш дом и более того, это наше большое хозяйство. А большое хозяйство не может процветать без развитой инфраструктуры, без качественных дорог. Поэтому компания «Уренгойдорстрой» действительно лидер региона в этой отрасли. И поэтому наша компания получает такие заслуженные награды. Это достойная оценка нашего скромного труда...»

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»

ЗНАКОМЬТЕСЬ: У НАС НОВЕНЬКИЙ!

Не так давно, а точнее, с 7 мая, в руководящем составе ООО «Уренгойдорстрой» пополнение.

Досье: Андрей Владимирович Голомаздин, заместитель генерального директора по производству. Большой опыт работы на руководящих должностях в крупных дорожно-строительных компаниях и ведения сразу нескольких объектов. Женат, воспитывает сына. Считает, что кризис или критическая ситуация — не тормозят работу, а служат фактором для развития и генераторами идей. По образованию дорожник-строитель, специальность — строительство дорог и аэродромов.

Послужной список: В 1998 году закончил Брянскую инженерно-технологическую академию. С тех пор работал только в строительстве. Для становления в профессии конец 90-х был временем тяжёлым. Но молодой специалист всего лишь полгода был безработным. С декабря 1998 года принят мастером в дорожно-строительную организацию. Меньше чем через год назначен прорабом. И ещё меньше чем через год — старшим прорабом, фактически начальником участка. В итоге, в 25 лет стал начальником участка с количеством подчинённых в полторы сотни человек. Работал вахтовым методом. Начиная трудовую деятельность на серьёзных объектах (исключительно на дорогах первой категории): МКАД, М-3 Украина, М-4 Дон, обход города Калуга. География работы — Москва, Московская, Тульская, Калужская области, а с 2003 года Ямал. С 2005 по 2016 работал заместителем генерального директора в компании «Мостострой-12».

Север — особая страница биографии: Предыстория. Как говорит Голомаздин, с учителями и наставниками ему повезло. На каждом этапе находились люди, которые делились с ним бесценным опытом, рассказывая то, чему не научат ни в одном институте. Первый директор — Виктор Владимирович Лукашенко. До сих пор состоявшийся специалист благодарен ему за то, что он поверил в молодого человека, в его способности и силы. И доверил будущему серьёзному производственнику такой большой круг ответственности.

А потом... Потом началась история реформирования. Головная компания приняла решение ликвидировать филиалы и упразднила

трест «БРЯНСКОДОРСТРОЙ», который был составной частью компании «ЦЕНТРОДОРСТРОЙ». Нашлась, конечно, другая работа, которая Андрею Владимировичу Голомаздину не слишком нравилась. Пока 2003 году ему не предложили поехать на Север. Вот так и началась история бурных изменений. Первая должность бывшего начальника участка была... разнорабочий. Но карьерный рост повторился: разнорабочий, мастер, прораб. И это за два года. В компании «Мостострой-12» вёл одновременно несколько проектов, курировал до 5–6 участков. Когда произошло преобразование и были организованы строительные дирекции, поочередно возглавлял 3 или 4 из них.

Автопортрет в кругу семьи: Семья — жена и сын. Мотивируют ли они на работу, на производственные успехи? Конечно! Голомаздин признаётся: его мотивирует всё — и супруга, и чувство, что он может работать. Так зачем же себя «тормозить»? По жизни этот строитель дорог абсолютный оптимист. Кризис в работе (читай — в жизни) не повергает его в уныние. Наоборот. Когда надо что-то решать немедленно, что-то нестандартное придумать, он чувствует душевный подъём. И, он надеется, это воодушевление передаётся всей команде сотрудников.

ООО «Уренгойдорстрой» — взгляд изда-лека и изнутри: Андрей Владимирович Голомаздин, от первого лица: *«Честно скажу — не потому, что я сюда устроился (смеётся) — я всегда хорошо относился к компании «Уренгойдорстрой». Когда я работал в «Мостострое-12», мы частенько взаимодействовали, помогали друг другу, выручали даже. И ещё: я всегда смотрю на своих коллег по дорожно-строительной сфере и пытаюсь перенять то, что считаю необходимым для себя».*

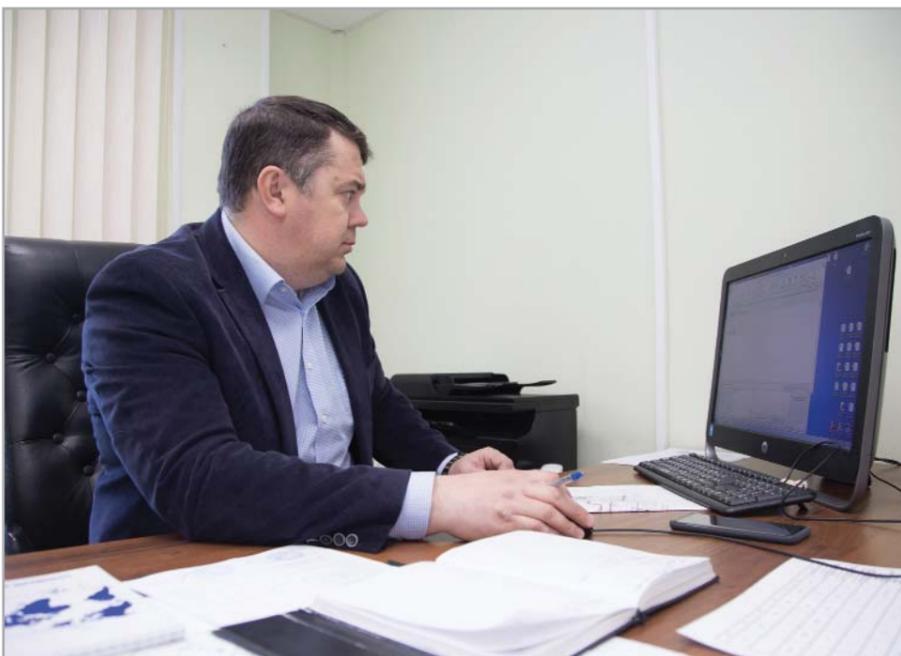
Сегодня и на перспективу: Тут уместна ещё одна цитата: *«Моя миссия здесь и сейчас — организовать производство на местах для безусловного исполнения тех задач, которые стоят перед компанией. На ближайшие три года я вижу себя в этой должности, буду на ней что называется, закрепляться. Предстоит изучить коллектив, найти взаимопонимание с коллегами».*

«Расскажи, какие у человека увлечения, и я скажу кто он»: Увлекается зам главного инженера по производству рыбалкой и охотой.



Как сам признается, фанатично. Расшифровать слово «фанатично» можно так: он едет на неделю именно ловить рыбу и охотиться, а не пить водку. И ещё он убеждён, что большая компания в деле добычи зверя и рыбы только мешает. Достаточно одного товарища, с которым взгляды на трезвость на природе совпадают. Говорит, не любит случайных компаний: видел, как пьяные у костра хватаются за ружьё. На природе готовят себе охотники/рыбаки сами. Секретов нет — самый простой быт. Уха, жареная рыба на костре. Ещё каша в котелке. Голомаздин-младший с удочкой стоять пока мал, не говоря о том, чтобы ходить с ружьём. Смотрит, как ловит рыбу отец. В эти часы отдыха на природе иногда думается дорожному строителю — ехал на Север, не зная, что именно здесь и сложится его судьба...

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»



ПАМЯТЬ



НАША ТРАДИЦИЯ ПРАЗДНИК ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Зал полон. Всем желающим даже не хватило мест: сотрудники «Садко» стояли в проходах и слушали песни и стихи о войне. Те, от которых на глазах слезы, а по телу мурашки. Подчеркнули особый повод для концерта костюмы, стилизованные под гимнастерки или гражданскую одежду сороковых годов XX века и хроника, которую показывали на экране актового зала. Эту самодеятельность наверняка оценили даже те, кого не удивишь выступлениями звезд первой величины. Ведь ребята и педагоги вложили в свои выступления душу.

Потом звучали аплодисменты. И ответные слова. Приглашенные сотрудники городских предприятий принесли ветеранам цветы и подарки. Эта встреча как раз из таких, про которые говорят: «И подарок дорог, и внимание».

И того и другого тут было с избытком, ведь встретились друзья, рассказывает специалист отдела информационной политики Анастасия Гаджиева: «Мы много лет оказываем помощь Совету ветеранов, с недавних пор поддерживаем воспитанников и коллектив центра «Садко». Я бы не назвала это «спонсорской помощью», слишком сухие слова. Это забота. Мы часто участвуем в совместных мероприятиях, помогаем материально, дарим подарки. Но, на мой взгляд, куда важнее — это общение. Нужно оно и детям, и ветеранам. В «Садко» мы бываем еще чаще, устраиваем для детей семейные выходные. Покупаем сладости, пиццу, проводим для ребятшек подвижные игры — приглашаем аниматоров. Вы бы видели их радостные глаза! В эти моменты становится понятно, что если ребята тут ни в чем не обделены в материальном плане, то общения, вот

День Победы... День, когда всем есть, кого тихо помянуть. И когда в парадной колонне поешь песни, слова которых, кажется, знал всегда. В канун этого великого праздника состоялось еще одно торжество: в центре «Садко» дети встретились с ветеранами. Участие в этой встрече приняли и сотрудники компании «Уренгойдорстрой».

такого контакта, им действительно не хватает. Я все время говорю мы. А мы — это сплоченный и дружный коллектив нашего предприятия: команда. Как понять, что праздник у нас получился? Мы получаем обратную связь, энергетику. Добро творит добро. Когда мы его кому-то дарим, получаем колоссальные эмоции.»

Рассказал про свои эмоции и традиции благотворительности технический директор компании «Уренгойдорстрой» Борис Рогожников, который после концерта от души благодарил ветеранов за великую Победу: «9 мая — дань памяти тем событиям, которые произошли с 1941 по 1945 годы, в Великую отечественную. Не должны мы забывать и про то, что случилось с 1939 по 1941 год, когда шла Вторая Мировая... Пока мы говорим о подвигах отцов, дедов и прадедов, о них будут помнить и наши дети, молодежь. Такие мероприятия, как это, а также другие с нашим участием, проходят ежегодно. И эта традиция будет продолжаться до тех пор, пока существует наше предприятие».

Чествовали ветеранов стоя: когда они только входили в зал и когда все вместе — дети, сотрудники «Садко» и приглашенные на праздник пели гимн 9 мая: «День победы, как он был от нас далек...» А потом был сладкий стол с конфетами, печеньем, фруктами тортом, вкуснейшим чаем, где как раз и можно было наговориться вдоволь. Обо всем: о прошлом и будущем, которое будет прекрасным. Если, конечно, каждый будет творить в этом мире добро.

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»





ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ!

День Победы — день народной памяти. День, когда мы, потомки воинов-освободителей плечом к плечу выстраиваемся в колонны, поём фронтовые песни, делимся друг с другом историями своих родных, своих героев. Так было и так будет. Но у гордости и радости есть привкус горечи. Мы бесконечно скорбим о том, что с каждым годом ветераны уходят. В сырую землю, в бессмертный полк. Мы клянёмся: наша память о вашем великом подвиге будет бессмертна.

9 мая 2019 года, Новый Уренгой. Семьдесят четвёртая годовщина Великой Победы. Компания «Уренгойдорстрой» стоит в многотысячной колонне, которая протянулась на несколько километров по Сибирской и по Ленинградскому проспекту. Мы — одно большое дружное звено, скованное из памяти о своих героях. Из множества историй о тех, кто завоевал для нас свободу и мир. Вместе с военными песнями и фильмами, историческими выкладками, эта личная память делает для нас тот далёкий май таким близким. Этот праздник со слезами на глазах, он будет продолжаться в наших детях и внуках, как продолжается в нас.

Про нас, потомков тех, кто завоевал свободу, весь мир говорит — у этого народа генетическая память о войне. Это так. И это не может быть по другому. На фронтах Великой Отечественной погибло больше 26 миллионов бойцов. И это — только официальная статистика. Вместе с фронтовиками, погибало мирное население. Умирили дети и женщины, умирали раньше времени старики: от голода и от холода, от бомбёжек. Умирили от непосильного труда угнанные в Германию советские рабы. А те, кто остались в тылу, жили одним: «Всё для фронта, всё для Победы»...

Так или иначе, война затронула каждую семью большой страны, принесла горе в каждый дом. Как это было, наше поколение знает не по книжкам, а по рассказам своих родных. Спасибо вам, живые и павшие! Спасибо за то, что сегодня мы живём под мирным небом. И работаем не для того, чтобы победить врага, а для того, чтобы процветала наша Родина. Ради вас мы храним память о страшной войне. Ради вас передаём эту память своим детям и внукам — вашим потомкам. Благодаря вам, в нас живёт радость Великой Победы. Земной вам поклон, воины страшной войны, отстоявшие мир для планеты!



УДС ДЕТЯМ

**ФАКТ**

Для жителей районов Коротчаево и Лимбяха такой благотворительный марафон добра стал уже традицией. Средства детям с ограниченными физическими возможностями собирают ежегодно. А само мероприятие — всегда праздник, ведь меценаты и другие гости попадают на концерт, после которого их ждет чаепитие. Там они могут поближе познакомиться с теми, кому помогли. И, по многовековой традиции русского меценатства, это благое дело прошло с благословением Православной Церкви.

РУКА ПОМОЩИ

Как важны для всех — для дающего и берущего — милосердие и сострадание, рассказал собравшимся настоятель храма в честь Благовещения Пресвятой Богородицы иерей Андрей Кряклин: «Все, что здесь происходит — это любовь к ближнему. Мне отраднее, что собравшись вместе, мы вкладываем свою лепту в этот благотворительный марафон по сбору средств. Пусть эта лепта, которую мы внесли и еще внесем, поможет этим детям, поможет семьям — укрепит их духовное и физическое здоровье. И вам здоровья всем! Благодарю вас, уже принявших участие в этом марафоне, и тех, кто будет принимать участие. Огромное всем спасибо за то, что мы создаем новые возможности для людей, которые нуждаются в этом. Дарить добро — это проявление нашего внутреннего состояния, нашего внутреннего я: протянуть руку помощи — это многое значит для каждого из нас...».

ПОДРОБНОСТИ

В этот день весь Центр культуры и досуга «Магистраль» стал площадкой Марафона Добра. Кроме концерта, где артистами стали юные таланты и творческие коллективы района Коротчаево, в программе были ярмарка сувениров «Дети — детям», мастер-классы, фото- и Арт-зоны. Устроили организаторы и акцию «Ларец добра», где собирали одежду, обувь, канцелярию для нуждающихся семей.

ВАШИ ДЕТИ — АНГЕЛЫ, НЕ ЗЛО

Чтобы еще раз подчеркнуть значимость этого мероприятия, вышла на сцену и руководитель группы милосердия на приходе в честь святой княгини Александры Романовой Наталья Пепелева: «От храма и от сестричества я выражаю огромную благодарность организаторам этого концерта, всем участникам, маленьким нашим артистам, всем-всем, кто вложил частичку своей души в сбор средств для детей-ангелов, оказав им помощь. Сестричество не первый год опекает около 20-ти семей, в их числе — многодетные, у которых проблем еще больше. Но ни одна семья не вопиет о своих проблемах, не вопиет о своей боли. Они молча несут свой крест и при этом, в душе имеют духовную благодать... И только в близком, доверительном общении с ними, можно узнать о тех проблемах, которые есть в этих семьях. Например — вывезти ребенка на лечение или на обследование. И не всегда оно бесплатно... Я преклоняюсь перед мужеством матерей, которые несут крест такой любви! Это необычные дети: солнечные, радостные. Они остро чувствуют

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН В КОРОТЧАЕВО

ДАРИ ДОБРО!

ТВОРИТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА — ВЕЛИЧАЙШАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ

Народная мудрость гласит: дари добро людям и оно к тебе вернется, увеличенное многократно. Вокруг нас есть люди, которые особенно нуждаются в помощи. Именно им помогла компания «Уренгойдорстрой» — внеся 100 тысяч рублей на лечение и реабилитацию детей-инвалидов. «Солнечных» детей. Лепта весомая, учитывая, что всего за время марафона было собрано 205 тысяч рублей.

любовь, добро и зло. И я задаю вопрос — кому больше нужно общение с ними? Конечно же, нам. Для того, чтобы мы могли в себе взрастить любовь, милосердие, сострадание. Для того, чтобы в нас остались все те чувства, которые нам позволяют оставаться людьми. Спасибо вам огромное! Да будет мир в ваших домах, да никогда не зачерствеют ваши души!».

ФАКТ

Средства, собранные во время марафона, распределяются среди самых нуждающихся семей, которым необходимо вывезти детей-инвалидов в другие города на лечение и реабилитацию. Сбор, кстати, велся и в храме: каждый прихожанин мог внести пожертвование в специальную коробочку, установленную там. Во время торжественного мероприятия ее передали в общий фонд. Распределением денег будет заниматься комиссия, в которую входят родители «солнечных» ребят.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

О том, как важен для детей и родителей детей-ангелов этот ежегодный марафон, Наталья Пепелева рассказала еще раз, уже не со сцены, а только для нас, в эксклюзивном интервью:

«Главное достижение этого концерта (а он, напомним, уже четвертый) это то, что наши мамы с детками-инвалидами, стали более открыты. На заставке к этому мероприятию, в ролике, у нас уже участвуют четыре семьи. Они не побоялись «выставить» своих детей на всеобщее обозрение. А ведь детей-инвалидов, как правило, скрывают...».





Когда я стала заниматься этой темой, я поняла, что в обществе у нас приняты две модели общения с детьми. Одна медицинская, которая скрывает детей и пытается реализовывать их возможности и способности только в рамках определенных учреждений, а вторая социальная. Второй вариант, это когда социальная среда подстраивается под них и дает им возможность поучаствовать в общей жизни.

Я очень благодарна мамочкам, которые пришли на марафон — они сидели в зале на первых рядах. К слову, раньше их собирали только на День инвалидов в кафе, на мероприятие, которое устраивает наша районная организация... И вот, после того, как мы о них узнали, и у нас организовалось в храме сестрическое милосердие, мы стали эти семьи привлекать к общественной жизни. Они у нас вовлечены во все мероприятия воскресной школы: многие дети ходят туда. И ребята реализовываются, и мамы вместе с ними. Родители уже не чувствуют себя изгоями, не боятся и не стесняются вывести детей в общество. Это здорово, когда вместе с ребятами и родители открываются.

Раскрываются с неожиданной стороны и все причастные к этому благому делу. Добрые дела никогда не делаются в одни руки: откликаются почти все, когда кого-то просишь... Мамочки детей-инвалидов помогли накрыть на стол, готовили угощение. Сейчас все спустятся и все вместе будут пить чай — это наша традиция.

Самый главный девиз инвалидов нашего района и родителей детей-инвалидов: «Дайте тому, кому нужнее». Никто не сказал — дайте мне... И вот только когда это слышишь, понимаешь: сегодня мама везет ребенка на лечение бесплатно, а завтра повезет платно. А у нее еще трое детей. Тогда, конечно, хочется помочь. После марафона мы продолжим работать с семьями. Работать уже индивидуально: будем просить предпринимателей предприятия помочь адресно. А вам хочу сказать — дай Бог помощи вашим сотрудникам, мира в домах, любви!»

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»

НОВЫЙ РЕГЛАМЕНТ: ПО ПРИХОДУ И РАСХОДУ

В компании «Уренгойдорстрой» была оптимизирована платёжная система.

Соответствующий документ уже разработан и вступил в силу с 1 мая 2019 года — это регламент исполнения платежного календаря и осуществления платежей, утвержденный генеральным директором компании.

Суть документа в том, что вся платежная дисциплина компании строится на основе платёжного календаря, который подготавливается финансовой службой и утверждается генеральным директором ежемесячно не позднее 29-го числа месяца, предшествующего планируемому, на основе информации, поступившей от центров финансовой ответственности. В качестве ЦФО выступают руководители структурных подразделений предприятия, ответственные за расходование финансовых ресурсов компании подведомственными службами.

Методика составления платежного календаря, в двух словах, состоит в следующем: начинается в первую очередь с планирования доходной части в разбивке по неделям, то есть план поступления денежных средств от заказчиков за выполненные работы и оказанные услуги, затем, в соответствии с поступлениями, строится план расходования денежных средств. Единственный нюанс — планирование расходной части начинается в первую очередь с обязательных платежей, в соответствии с приоритетностью их оплаты: платежи в бюджет (налоги, страховые взносы), заработная плата, лизинговые платежи, оплата процентов в банк, коммунальные платежи и т.д.

Документ строго регламентирован. С платёжным регламентом, говорит заместитель

генерального директора ООО «Уренгойдорстрой» по финансам и экономике Эдгар Мишаевич Айдинян, связаны очень большие надежды. С его помощью предприятие упорядочит и оптимизирует платёжную дисциплину, а входящие и исходящие потоки денежных средств будут жёстко контролироваться. Это выгодно отличается от долгосрочного планирования на год.

Главный финансист УДС уточняет, что не исключён такой негативный фактор, как кассовый разрыв: когда сумма поступлений получится меньше, чем сумма необходимых расходов. Но при оперативной и грамотной работе финансовой службы компании все эти финансовые разрывы будут покрыты. Преимущество нового регламента как раз в том, что выявляться кассовые разрывы будут заблаговременно. Значит, будет возможность заранее подготовиться.

Платёжный календарь подтянет дисциплину руководителей. Ведь если до 28 числа кто-то из них не подаст в отдел казначейства реестр, не составит заявку расходов, то в течение следующего месяца сделать это будет невозможно. Предусмотрена и корректировка главного финансового документа в срок с 14 по 15 число каждого месяца: ведь бывает, заказчики подводят со своевременной оплатой.

А глобальная корректировка доходов и расходов всего предприятия, или иначе регламента бюджетирования, предусмотрена не позднее 1 июля текущего года. ООО «Уренгойдорстрой» ожидает вскоре получение серьезных контрактов, по мере поступления которых и будет выстраиваться общий бюджет дорожно-строительной компании.

Пресс-служба ООО «Уренгойдорстрой»

ВЫ СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

На вопросы о корпоративной пенсионной программе отвечает руководитель кадровой службы компании «Уренгойдорстрой» Наталья Ивановна Самарская

ВОПРОС: Если мне назначена страховая пенсия по старости, а стаж работы в Обществе на момент её назначения только 8 лет, могу ли я рассчитывать на корпоративную пенсию через два года, если буду продолжать работать в Обществе, то есть когда буду иметь стаж работы 10 лет?

ОТВЕТ: В соответствии с п. 4.3 Положения о негосударственном пенсионном обеспечении Работников ООО «Уренгойдорстрой» право на корпоративную пенсию имеют

работники, имеющие стаж работы в Обществе не менее 10 лет и достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости. Следовательно, в вашем случае вы не будете иметь право на выплату корпоративной пенсии.

ВОПРОС: При установлении повышающих размер корпоративной пенсии учитываются награды, полученные в период работы в ООО «Уренгойдорстрой» или полученные в период любой деятельности?

ОТВЕТ: Да, действительно, в соответствии с п. 6.7 Положения при определении размера корпоративной пенсии работникам решением Генерального директора могут быть установлены повышающие коэффициенты, в том числе коэффициент заслуг (наличие наград). В таком случае учитываются награды, полученные в период работы в Обществе.



ЗОЖНИКИ



«УДС-ФИТ»: ВЕСОМЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Спортивно-оздоровительный корпоративный проект существует меньше месяца, но уже сегодня его участники говорят: «Это работает!»

Ключевые составляющие: здоровое питание и здоровый образ жизни.

Участники: мужчины и женщины.

Условие: выполнять указания тренера.

Отдача: подтянутая фигура, отличное настроение, уверенность в том, что завтра будет лучше, чем вчера!

Здоровье, как и погода — тема для обсуждения на все времена. В Уренгойдорстрое с начала апреля есть группа по интересам, которая обсуждает занятия в фитнес-клубе. Как не похвалиться, если килограммы тают? И как не обсудить, какие показал результаты в жиме лежа и как относятся домашние к увлечению ЗОЖ?

Как рассказала участница проекта Наталья, она легко перешла на новую диету: «За время проектная скинула 2,5 килограмма. У меня заметно улучшилось кровообращение и общее физическое состояние. Я стала более энергичной. Уверена, сама бы я не достигла такого эффекта. У нас отличный фитнес-инструктор. Мария следит за тем, чтобы мы правильно выполняли упражнения, грамотно распределяли нагрузки. И не только. Каждый из нас скачал на мобильный телефон специальную программу «Fatsecret». С ее помощью мы легко можем регулировать суточный рацион питания, считая калории».

Для Александра Быстрова спортивно-оздоровительная перестройка проходит гораздо сложнее: жиров, белков и углеводов (ЖБУ), он потребляет больше, чем положено. А вот с тренировками — полный порядок: «Я, наверное, отношусь к тем людям, кому нужен наставник, который бы контролировал тренировки. Сложно придти с работы и идти в зал. А когда тренируешься под присмотром опытного инструктора и в команде, это дорогого стоит! После первых двух занятий болели ноги, руки, грудь. Сейчас все нормализовалось. И если честно, я бы увеличил себе нагрузку. Но тренеру виднее. Кстати, к каждому участнику проектатут индивидуальный подход...»



Анастасия Боровецкая уверена — благодаря проекту укрепит здоровье, улучшит форму и физические показатели и станет примером для семьи: «Каждый раз после тренировок родные спрашивают о моих достижениях. Разумеется, мне есть чем похвастать. Сегодня я без труда отжимаюсь от пола. Три подхода по 15 раз! Для сравнения, в первый день тренировки я отжалась всего 5 раз. По рекомендации инструктора я изменила рацион. Еда стала более насыщенной и на первых порах я ощущала дискомфорт. Однако, инструктор убедил каждого из нас перестроить свой организм на сбалансированное питание: правильное соотношение белков, жиров, углеводов. В итоге, с начала проекта я сбросила два килограмма. Проект заставляет по-другому смотреть на коллег. Я вижу, как у людей горят глаза. Они заряжены на результат. Особую симпатию вызывают солидные спортсмены. Несмотря на возраст они увлечены фитнес-идеей и по-настоящему счастливы».

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТОВ: Тренеры рекомендуют новичкам начинать занятия с базовых упражнений — жим штанги лежа, приседания со штангой, жим ногами на тренажере. Не стоит делать упор на кардио в ущерб этой базе. Именно перечисленные выше упражнения на начальном этапе наиболее эффективны: задействуют сразу несколько групп мышц, укрепляют их и хорошо действуют на организм. Ускоряется обмен веществ, повышается сила и выносливость, увеличивается мышечная масса. И предостережение: фитнес — занятие небезопасное. Первые тренировки желательно провести с инструктором. Он определит начальную нагрузку, даст важные советы. В идеале, сопровождать вас в зале инструктору нужно два месяца. Именно на это время и рассчитан проект «УДС-ФИТ». А после того, как получат базовые знания, они начнут самостоятельные тренировки.

