

ДОРОГИЕ СПОРТСМЕНЫ, НАЧИНАЮЩИЕ И БУДУЩИЕ!

«Газпром энерго» уделяет особое внимание популяризации здорового образа жизни среди работников и членов их семей, поэтому спорт – неотъемлемая часть жизни коллектива.

Физическая культура укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым. Кроме того, занятия спортом поднимают настроение. Способствуют развитию внутрикорпоративного сотрудничества и формированию единого командного духа, что в дальнейшем помогает решению производственных задач.

Сотрудники Общества не только занимаются спортом для поддержания своего здоровья, но и принимают участие в спартакиадах и турнирах. Искренне рад, что у нас есть те, кто участвует в различных соревнованиях и на профессиональном уровне.

Друзья, выбирайте своё спортивное направление. Вместе с близкими, коллегами бегайте, плавайте, ходите на лыжах.

Главное – не сидите на месте. Движение – это жизнь!

Генеральный директор ООО «Газпром энерго»
Роман ДЯТЛОВ



Сборная «Газпром энерго» по хоккею. Товарищеский матч с ООО «Газпром трансгаз Москва»

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Спорт любить – сильным быть.

Ночная велопробулка сквозь сердце столицы в компании железного коня и сотен единомышленников – сотрудники администрации «Газпром энерго» приняли участие в ежегодном Московском велофестивале.

Велопарад – не спортивная гонка, движение осуществлялось в колонне со скоростью 14–

15 км/ч. Отличное настроение, исправный велосипед и два фонаря (белый – спереди, красный – сзади; это необходимо по Правилам дорожного движения) – всё, что требовалось для участия.

В этом году событие приурочено ко Дню московского транспорта. Маршрут был украшен светом ночных огней города: от Суворов-

ской площади через район Хамовники и до Болотной улицы (20 км).

Дружный коллектив Общества заранее встретился около библиотеки МГУ. В общей сложности путь наших спортсменов составил 54 км.

Велосипедисты с удовольствием провели время и насладились тёплым летним вечером. Присоединяйтесь к команде наших велосипедистов!

Елена СОМОВА



Дмитрий Кокарев



Владимир Воробьев



Виктор Панков



Анна Гулецкая-Гусева



Константин Бойков



Михаил Сафронов



Пётр Шафрановский



Алексей Поддубный

ЦЕННОСТЬ МЕСЯЦА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



ЭНЕРГИЯ ПРОГРЕССА

Канализационные очистные сооружения
Северного филиала
стр. 2



СПОРТ

С понедельника начну: идём к спортивной
цели вместе
стр. 3



ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Спортсмены Общества
о любимых увлечениях
стр. 4-5



АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

Культура здоровья сотрудников
«Газпром энерго»
стр. 7

АФОРИЗМ НОМЕРА

«ТОТ, КТО ХОЧЕТ ДОБИТЬСЯ
УБЕДИТЕЛЬНЫХ ПОБЕД,
ОБЯЗАН ПЫТАТЬСЯ ПРЫГНУТЬ
ВЫШЕ ГОЛОВЫ.»

Лев Яшин



КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ ОЧИСТНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

В сегодняшней рубрике «Энергия прогресса» расскажем о канализационных очистных сооружениях (КОС) Северного филиала «Газпром энерго».

Северным филиалом эксплуатируются канализационные очистные сооружения в Вологодской области (п. Юбилейный) и Республике Коми (п. Синдор).

Объекты подобны (производительность 800 м³/сутки), построены по типовому проекту ТП 902-2-265 «Здание блока биофильтров», введены в эксплуатацию в начале 80-х годов прошлого века.

КОСы предназначены для очистки сточных вод (СВ), поступающих по централизованной системе водоотведения с содержанием БПК_{полн} 270 мг/дм³, взвешенных веществ 325 мг/дм³.

Основными потребителями услуги по очистке СВ являются компрессорные станции ООО «Газпром трансгаз Ухта», объекты социальной и жилищной сферы поселений.

Технологический процесс на КОС основан на применении биологической очистки за счёт бактериального окисления органических веществ активным илом.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЧИСТКА НА ПРИМЕРЕ КОС П. СИНДОР

КОСы представляют собой систему последовательно расположенных сооружений для механической и биологической очистки СВ.

Режим работы КОС – ежесуточный, круглогодичный.

Процесс очистки – непрерывный.

Состав сооружений КОС:

усреднительная ёмкость – 1 шт.;
приёмная камера – 1 шт.;
песколовка – 1 шт.;
компактная установка КУ-200 – 4 шт.;
аэротенк – 8 шт.;
вторичный отстойник – 4 шт.;
контактный резервуар – 1 шт.;
иловые карты – 4 шт.;
воздуходувная станция – 1 шт.;
электролизная – 1 шт.

Аэрация осуществляется тремя воздуходувками: 1 воздуходувка – в резерве, 1 компрессор (масляный) – в резерве.

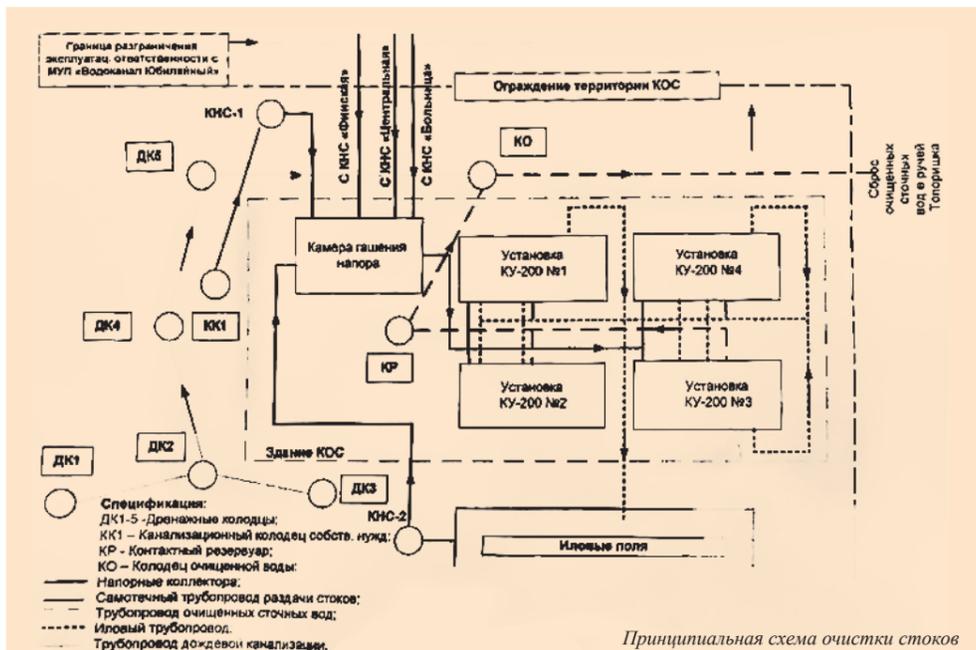
Предельные значения контролируемых параметров канализационных очистных сооружений:

Производительность	800 м ³ /сутки
Продолжительность аэрации в аэротенках	не менее 6 часов
Продолжительность отстаивания во вторичных отстойниках	не менее 1,5 часа
Продолжительность контакта гипохлорита натрия с очищенной сточной водой	не менее 30 минут

Эффективная очистка СВ с доведением основных показателей до значений ПДК сброса в водоём рыбохозяйственного значения, достигается в аэротенках с системой местного подогрева, аэрация является среднепузырчатой и осуществляется пневматическим способом. Обеззараживание биологически очищенных СВ осуществляется в контактном резервуаре раствором электролитического гипохлорита натрия.

Бытовые СВ поступают в приёмный резервуар по двум коллекторам от КНС ООО «КТЭК» (п. Синдор) и КНС Синдорского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Ухта», где по мере наполнения происходят усреднение СВ и их подача насосами в камеру гашения напора. Далее стоки самотеком поступают в горизонтальную песколовку, где происходит осаждение песка и других минеральных частиц под действием гравитационных сил. После удаления песка сточная вода равномерно распределяется по трубопроводам на 4 установки КУ-200 для биологической очистки.

Каждая установка независима, работает параллельно, включает 3 блока сопряженных металлических ёмкостей.



ТЕХНОЛОГИЯ ОЧИСТКИ СТОЧНЫХ ВОД

Это комплекс технологических процессов, позволяющих очищать сточные воды.

1-й этап – механический – вода, проходя через песколовку, освобождается от присутствующих взвешенных веществ;

2-й этап – биологический – вода, находящаяся в аэротенках, подвергается очистке за счет окислительного процесса биоценозом и завершается во вторичных отстойниках;

3-й этап – химический – вода подвергается обеззараживанию гипохлоритом натрия, полный процесс обеззараживания происходит в контактном резервуаре.

Применена **технология продленной аэрации**: аэробная очистка исходной воды от органических загрязнений БПК и окисление аммонийного азота до нитрат-иона.

Обязательное условие **длительной аэрации** сточных вод – избыток растворенного кислорода и высокая концентрация активного ила, при этом создаются условия низких нагрузок на ил. Данная технология стабильно работает при низких температурах исходной СВ и её неравномерном часовом поступлении. Из-за низких нагрузок на активный ил сооружения продленной аэрации работают стабильно, без срывов процесса очистки.

Аэротенк – резервуар, где медленно движется смесь активного ила и очищаемой сточной жидкости. Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов-минерализаторов и лучшего контакта ила с водой в аэротенк непрерывно подаётся сжатый воздух.

Активный ил – биоценоз микроорганизмов-минерализаторов, способных сорбировать на своей поверхности и окислять в присутствии кислорода воздуха органические вещества сточной жидкости. Хороший активный ил имеет компактные хлопья средней крупности. Эффективность очистки и окислительная способность активного ила определяются составом и свойствами СВ, гидродинамическими условиями перемешивания, температурой и активной реакцией среды, наличием элементов питания и другими факторами.

Способ биологической очистки СВ в аэротенках заключается в переработке аэробными микроорганизмами органических веществ, приводящей к их частичной или полной минерализации в присутствии кислорода воздуха, подаваемого в аэротенк.

В аэротенке осуществляется не только биологическая очистка, но и окисление активного ила в фазе эндогенного дыхания.

5 ФАЗ РАБОТЫ И РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО ИЛА В АЭРОТЕНКАХ

I фаза: Биосорбция органики хлопьями активного ила. Одновременно начинается прирост массы активного ила.

II фаза: Биохимическое окисление легко окисляемых углеродсодержащих органических веществ с выделением энергии, используемой микроорганизмами для синтеза клеточного вещества активного ила – фаза логарифмического роста.

III фаза: Синтез клеточного вещества активного ила при замедленной скорости процесса – стационарная фаза.

IV фаза: Отмирание или постепенное уменьшение массы ила – фаза эндогенного дыхания.

V фаза: Фаза глубокого самоокисления ила. Происходят процессы нитрификации и денитрификации с дальнейшей минерализацией активного ила.

В результате процессов биологической очистки СВ может быть очищена от многих органических и некоторых неорганических примесей. Процесс очистки осуществляет сложное сообщество микроорганизмов – бактерий, простейших, ряда высших организмов – в условиях аэробнозона, т.е. наличия в очищаемой воде растворённого кислорода. Загрязнения сточных вод являются для многих микроорганизмов источником питания.



Аэротенки



Установки КУ-200

ОПРЕДЕЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ ПРОЦЕССА ОЧИСТКИ

Основной показатель – удовлетворительное бактериальное окисление органических веществ и нитрификация азотосодержащих соединений. При полном окислении поступающих на очистку растворенных органических веществ, ненарушенном балансе их сорбции и окисления, низких нагрузках на активный ил и развитом процессе нитрификации формируется наиболее экологически совершенный биоценоз – нитрифицирующий активный ил, характеризуется сложной экоструктурой с высоким таксономическим разнообразием (до 45 видов простейших) без численного преобладания различных видов, в котором практически вытеснены нитчатые бактерии, мелкие бесцветные жгутоносцы, мелкие формы как голых, так и раковинных амёб. За счет богатого видообразия расширяется возможность адекватно реагировать на неблагоприятные воздействия и увеличивается его способность поддерживать эффективное и устойчивое качество очистки.

БИОЭСТИМАЦИОННЫЙ КОНТРОЛЬ

Для контроля за процессом биологической очистки и возможностью реагировать на изменения видового состава показательных организмов биоценоза производственной химической лабораторией Северного филиала внедрен и осуществляется **биоэстимационный контроль**. Обладает **прогностическими свойствами**, которые обусловлены тем, что изменения в составе активного ила опережают изменения качества очистки. При неблагоприятном воздействии СВ или нарушении технологического режима эксплуатации очистных сооружений качество очистки, регистрируемое химическими анализами, может сохраняться удовлетворительным, а гидробиологическое обследование немедленно выявит разрушение хлопьев и изменения в составе биоценоза и физиологическом состоянии организмов ила. Время от воздействия факторов, вызывающих нарушение процесса очистки, до биоэстимации составляет 1–2 периода аэрации (измеряется в часах), а между биоэстимацией и ухудшением качества очищенной воды может пройти 12–42 дня. Поэтому, имея сигнал о «неблагополучии» по изменившейся численности показательных организмов, следует принимать меры, не дожидаясь подтверждения этого данными химических анализов.

ОПЕРАТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

Биоэстиматоры являются оперативным сигнализатором обо всех изменениях, происходящих в процессе окисления органических веществ. Это даёт возможность проводить мероприятия по совершенствованию процесса очистки СВ заблаговременно по данным гидробиологического обследования до того, как ухудшится качество СВ по химическим показателям. Имея сигнал о «неблагополучии» по изменившейся численности показательных организмов, следует принимать меры, не дожидаясь подтверждения этого данными химических анализов.

Также осуществляется контроль за органолептическими, химическими, микробиологическими показателями приходящих СВ, очищенной СВ и её воздействие на водный объект.

Для поддержания КОС в работоспособном состоянии за период эксплуатации осуществлялись ремонты как технологического оборудования (замена металлоконструкций аэротенков, воздуходувок, контактного резервуара, установка электролизной установки), так и капитальный ремонт здания КОС.

По материалам отдела эксплуатации объектов водоснабжения и водоотведения

С ПОНЕДЕЛЬНИКА НАЧНУ...

21 день они находились под нашим строгим наблюдением: каждодневные отчёты, фото, описание своих ощущений. Перед вами те, кто не побоялся бросить вызов самому себе: поставил спортивную цель и достиг её.

С большим удовольствием сотрудники «Газпром энерго» поделились своими мыслями об изменениях, которые происходили с ними на протяжении этого времени, эмоциями и, конечно, результатом!

Занятия спортом и осознанное отношение к здоровью закаляют характер.

Да, за одну ночь нельзя поменять жизнь, но за одну ночь можно изменить мысли, которые навсегда изменят жизнь.

ДАНИИЛ ГОЛУБЕВ, 24 года, ведущий инженер ПТО (Центральный филиал)

Цель: пробежать 240 км, отжаться 120 раз за один подход.

Для достижения цели определили с Даниилом план: 6–7 тренировок в неделю на свежем воздухе и в фитнес-зале (при плохой погоде). Имеем: 60 отжиманий за один подход.

Первый день бега: 20 км.

8 июля: вечерняя пробежка 20 км. Отжимания: 116 раз.

13 июля: утро – зарядка перед работой 6 км. Вечер – пробежка после работы 10 км + упражнения на пресс на брусьях.

17 июля: бег 8 км + ОФП (отжимания + упражнения на мышцы кора). Отжимания: 139 раз.

25 июля: бег перед работой – 8 км. Вечер – 24 км. Итого за день – 32 км. «Понедельник – день тяжёлый», – говорит Даниил.

Итого: 241 км за 21 день. 120 отжиманий.

«Иногда было лень, иногда тяжело, особенно совмещать длительные циклические нагрузки с силовыми упражнениями, но когда перед тобой стоит цель и есть обещание её достичь, то приходится бороться желание подольше утром поспать или остаться дома после долгого рабочего дня. Данный челлендж помог мне выработать привычку заниматься спортом ежедневно, вернуться в строй и начать подготовку к будущим стартам», – делится впечатлениями Даниил.

Ведя здоровый образ жизни, вы снижаете риск многих заболеваний. Также он помогает вам дольше оставаться в форме не только физической, но и умственной.



ОКСАНА МАЛЯРОВА, 48 лет, оператор котельной цеха эксплуатации и обслуживания котельных (Сургутский филиал)

Цель: бросить курить.

Оксана Анатольевна курит более 25 лет: 1,5 пачки в день (30 штук). «Не было силы воли и мотивации бросить».

Во второй день «квеста» получаем смс: «Выкурила 4 штуки, расстроилась до слёз. Но надежды на то, что у меня всё получится, я не теряю».

Да, отказаться от многолетней привычки оказалось не так просто. «Спасибо большое за поддержку. Понимаю, что я не одна, это очень много значит».

8 июля: 2 раза сдалась, состояние депрессии. «Мысли тягучие и вялые. Как будто чего-то не хватает – это, наверное, про сам процесс: согнуть руку в локте, вдохнуть-выдохнуть». Вместо вредных палочек решила надувать воздушные шары.

10 июля: Стала отмечать, в какие моменты привычка вызывает у неё дискомфорт. «Для меня сейчас это всё эксперимент – понять, почему мне не нужно это делать, но прийти к этому хочу без стресса. Только сила воли или уговоры себя на спорт, ЗОЖ – не работают. Это пустые слова, если не понимать, для чего тебе это действительно нужно», – говорит Оксана.

11 июля: «На работе полностью обхожусь без сигарет. Прекратила брать их в поездки. Начала заниматься велоспортом».

21 июля: «Чувствую себя прекрасно, улыбаюсь. Рада результатам, пусть и не большим, но это уже изменения, в первую очередь – в моих мыслях».

Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

Прошёл 21 день, Оксана ещё не до конца рассталась с вредной привычкой, говорит, что иногда это желание сильнее её. «Наконец-таки перестала везде и всюду носить пачку, и не потому, что запрещаю себе курить, а просто мыслей таких не возникает».

Результат: на протяжении трёх недель – до 7 штук в день.

«Для меня это постепенный процесс с долгосрочным результатом. Не секрет, что очень многие из тех, кто бросают курить только на одной силе воли, вновь потом возвращаются к прежней привычке. Я такого не хочу, не хотела бы возвращаться к ней вновь и вновь».

Сегодня крайний день конкурса. Крайний потому, что с него всё только начинается и будет продолжаться очень долго. Новые мысли, новая, ещё не совсем ясная и понятная, но всё-таки Жизнь, новые мечты, новые увлечения. Спасибо вам за этот конкурс, за этот 21 день. Это было круто!»

Благодарим Оксану за личную историю своего ценного успеха на пути к здоровому образу жизни! Может, она станет для читателя полезной и придаст уверенности в собственных силах.

Наши участники уже сделали большой шаг на пути к новой здоровой жизни. А вы?

Материал подготовила Елена СОМОВА

АНАСТАСИЯ РОЖКОВА, 27 лет, специалист 1-й категории отдела охраны окружающей среды (Администрация)

Цель: стать более гибкой, сбросить 3 кг с помощью коррективы питания.

«Сейчас – самое время», – подумала Анастасия и решила принять участие в рубрике. – «„Похудеть“ – это не цель моих 3 недель, это о том, чтобы держать себя в форме каждый день на протяжении жизни, это о заботе, это о любви к себе. А челлендж стал отличным толчком к возвращению к правильному питанию. Спасибо ССО и СМИ!»

«Еда является качеством и основой нашей жизни. В результате неправильного питания организм зашлаковывается, с каждым приёмом пищи нам поступает всё меньше и меньше полезных веществ, соответственно есть с каждым разом хочется больше и больше».

Если питаться правильно – будет больше энергии, меньше потребности в еде, хорошее настроение и минус килограммы, проверено на себе!

За три недели участия я ела больше фруктов, ягод, овощей, орехов, зелени. Ела рыбу вместо мяса. Исключила сладкое, солёное, мучное. Пила больше воды. Мой результат – минус 3 кг. Растяжка – это бонус! Занималась почти каждый день по вечерам в видеоформате. Результат есть, его можно увидеть на фото.

Всем желаю быть в хорошей форме и в отличном расположении духа!»



ДО



ПОСЛЕ

ЭЛЕОНОРА ГУСЯТНИКОВА, 36 лет, оператор очистных сооружений (Надымский филиал)

Цель: похудеть на 5 кг, делать 100 приседаний за один подход.

Вахтовый метод работы вносит свои коррективы в режим дня. Элеонора много раз начинала стройнеть, но с выходом на работу бросала. Её мотивация – приближающийся отпуск.

5 июля: вес – 66 кг, 45 приседаний. Сказано – сделано! Наша участница в первый же день перешла на интервальное питание («8 часов ешь, 16 часов – только вода»).

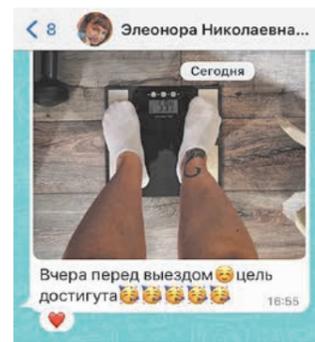
Стандартный рацион: завтрак – кефир с семенами льна. Обед – овощи и варёное мясо. До сна – вода. **6 июля** присела 65 раз.

Прямо на работу была организована доставка весов (для контроля веса). «Настроение супер, раньше могла полениться и что-то не выполнить, теперь чувствую ответственность, есть желание не подвести и улучшить свои показатели».

Вечером **9 июля** спрашиваем о достижениях сегодняшнего дня и получаем смс: «Добрый человек угостил шоколадкой! Но я сделала 75 приседаний, „отработав“ её». На вопрос «вкусная хоть была?». Элеонора ответила: «Безумно!» Тогда не считается.

25 июля: бегала на лыжной базе 5 км + 100 приседаний. Вес: 59,4 кг.

«Очень рада результату. Сейчас есть стремление стать ещё лучше. Ставлю сама себе рекорд теперь по планке. Если бы не ваш челлендж, 100% ленилась бы. Спасибо!»



КРИСТИНА АБАБКОВА, 32 года, аппаратчик очистки сточных вод цеха ВиК (Сургутский филиал)

Цель: сесть на шпагат.

Думаете, здоровый образ жизни – скучно, дорого и отнимает много времени? Здоровое питание, регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек и полноценный отдых – факторы, которые напрямую влияют на ваше самочувствие.

Кристина Сергеевна тоже пришла к нам с мыслью: «Спорт – это скучно, мне лень тянуться».

Вместе с участницей мы определили количество тренировок: не менее 3 раз в неделю по 1 часу уделять растяжке.

Стандартное занятие спортсменка начинала с суставной разминки, перекатов с ноги на ногу («для лучшего разогрева мышц и связочного аппарата»). Затем – наклоны: стоя прямо, и к каждой ноге. Далее – упражнения на коврике: «начинаю тянуться с той ноги, которая хуже растянута».

«Не скажу, что было легко, но коллективизм добавляет энтузиазма. До идеального шпагата нужно ещё немного времени, но начало положено – это главное! Большое спасибо за возможность становиться лучше», – улыбается Кристина.



ДО



ПОСЛЕ

МЫ ЗДОРОВЫ. МЫ СИЛЬНЫ. МЫ – ЭНЕРГИЯ СТРАНЫ!



Дмитрий Браташов
Слесарь-ремонтник
(Южный филиал)
Футбол



Игорь Кириченко
Слесарь КИПиА
(Южно-Уральский филиал)
Бег, лыжный спорт



Александр Горшенин
Слесарь КИПиА
(Южно-Уральский филиал)
Настольный теннис



Дмитрий Розин
Водитель
(Южный филиал)
Мотоспорт, баскетбол, бег, велоспорт



Денис Лукичев
Слесарь КИПиА
(Южно-Уральский филиал)
Скалолазание, бег, пауэрфитинг



Андрей Волков
Электромонтёр по РиОЭО
(Южно-Уральский филиал)
Катание на сноуборде, лыжах, хоккей, волейбол



Александр Кузнецов
Юриконсульт
(Южно-Уральский филиал)
Баскетбол



Андрей Бушко
Мастер цеха ЭВС
(Северный филиал)
Настольный теннис



Екатерина Достаева
Оператор очистных сооружений
(Уренгойский филиал)
Стрельба из лука, бег, верховая езда



Александр Браташов
Старший механик
(Южный филиал)
Футбол



Мария Турнова
Аппаратчик ХВО
(Уренгойский филиал)
Ледолазание, скалолазание, стрельба из лука



Сергей Губко
Начальник службы организации ремонта
и реконструкции строительства ОФ
(Администрация)
Горные лыжи, мотоспорт



Александр Федоренко
Слесарь-ремонтник
(Надымский филиал)
Футбол



Дмитрий Мельников
Инженер производственной
электротехнической лаборатории
(Уренгойский филиал)
Катание на лыжах



Андрей Брагунок
Электромонтёр по РиОЭО
(Уренгойский филиал)
Хоккей



Ирина Гulyko
Ведущий инженер-электроник
(ИТЦ)
Плавание, спортивная ходьба



Иван Коровин
Слесарь АВР
(Уренгойский филиал)
Футбол, шахматы, настольный теннис



Дмитрий Новицкий
Слесарь КИПиА
(Уренгойский филиал)
Верховая езда, силач, парашют, альпинизм



Артём Ерёмин
Электромонтёр по РиОЭО
(Южно-Уральский филиал)
Спортивная гимнастика



Леонид Филинков
Инженер отдела сбыта и энергоконтроля
(Южный филиал)
Пауэрфитинг



Татьяна Адам
Оператор котельной
(Северный филиал)
Лыжный спорт



Максим Климов
Электромонтёр по ремонту и монтажу
кабельных линий
(Южно-Уральский филиал)
Футбол



Елена Сомова
Ведущий специалист пресс-службы
(Администрация)
Акробатика, шахматы, кикбоксинг



Александр Князев
Начальник отдела СКЗ
(Администрация)
Мотокросс



Валерий Цветков
Электромонтёр по РиОЭО
(Северный филиал)
Роулер-спорт (катание на роликах)



Иван Заревин
Инженер-микробиолог
(Уренгойский филиал)
Горные лыжи (интересное катание – фририйд)



Николай Лутков
Электромонтёр по РиОЭО
(Уренгойский филиал)
Горная лыжная, волейбол, настольный теннис, плавание



Наталья Олейник
Специалист по охране труда
(Центральный филиал)
Волейбол



Елена Дюжева
Оператор котельной
(Уренгойский филиал)
Настольный теннис



Ирина Григорьевич
Старший кладовщик УЭС
(Уренгойский филиал)
Фитнес на верёвках, катание



Василий Ермилов
Водитель
(Администрация)
Гиревой спорт



Елена Большакова
Оператор очистных сооружений
(Северный филиал)
Профилактическая физкультура, лыжи



Денис Тихомиров
Специалист по охране труда
(Северный филиал)
Практическая стрельба



Игорь Афанасьев
Слесарь-ремонтник
(Южный филиал)
Футбол



Екатерина Яснева
Специалист пресс-службы
(Администрация)
Бег, фитнес, теннис

СПОРТИВНЫЙ ДАЙДЖЕСТ

Сила команды – каждый её участник.
Сила каждого участника – команда.



Турнир по мини-футболу на кубок
ООО «Газпром энергохолдинг» (Тульская область)



Товарищеский матч с командой «Мосэнерго»
(Администрация)



Тренировка Южно-Уральского филиала по волейболу



Летняя Спартакада работников «Газпром энерго»
(Надымский филиал)



Турнир по настольному теннису (Саратовский филиал)



Велогонка «Садовое кольцо» (работники Администрации)



Спортивно-патриотическая игра «Зарница»
Путь газовика» (Северный филиал)

ПРОСТЫЕ ПРИЁМЫ САМООБОРОНЫ С ИЛЛЮСТРИРОВАННЫМ РУКОВОДСТВОМ ПО ЗАЩИТЕ ОТ НАПАДЕНИЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

ЗАЩИТА ОТ УДАРА РУКОЙ

1 Противник наносит удар кулаком в голову. Левая нога вперёд, разворотом корпуса отбить руку и захватить предплечье.

2 Повернувшись на правой ноге спиной к противнику, рывком положить плечевую часть правой руки на своё правое плечо. Резко наклониться вперёд, подбивая его бёдра своим тазом вперёд и вверх.

3 Как только противник начнёт падать, сделать шаг влево и потянуть противника за рукав, обеспечив падение на пол.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА

1 Противник проводит удушение сзади. Захватить руку атакующего и подсесть под него.

2 Корпус вперёд, перенос веса противника (соперник должен наклониться и опереться на спину защищающегося). Резкий рывок рукой вниз, опрокинуть оппонента на пол.

3 После броска, сохраняя удержание кисти и локтевого изгиба, крепко прижать его руку к своей груди. Зафиксировать ногой шею, оказать давление на живот другой ногой.

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ

1 Противник хватает за шею и напирает. Обхватываем его обеими руками за шею, не давая освободить голову.

2 Зажать голову соперника между подмышкой и предплечьем руки. Кисти рук в «замок». Резко сесть, ногу согнуть перед собой (живот противника должен быть у нашей голени).

3 Затем атакующим рывком рук за себя и толчком ноги в живот перебросить оппонента через голову.

На фото: Андрей Поповиченко, заместитель начальника ПТО (Администрация)

НАШИ ЛЮДИ

К БОЮ ГОТОВ

Армейский рукопашный бой – универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств.

Историей своего становления в нём делится Роман Нурдинов, слесарь-ремонтник цеха эксплуатации и обслуживания тепловых сетей Ямбургского управления энергоснабжения.

Линара Гамерова (Л.Г.): – Роман, расскажите о Вашем пути в непростом увлечении?

Роман Нурдинов (Р.Н.): – Начал увлекаться этим искусством с 7 лет и занимался почти каждый день на протяжении 11 лет. Брал пример со старшего брата, тренировался упорно и качественно, чтобы стать как он и даже лучше! Это было стимулом.

Л.Г.: – Как проходят занятия и тренировки?

Р.Н.: – Тренируюсь в МОУ ДЮЦ «Альфа» с самого первого дня занятия данным видом спорта, 3–5 раз в неделю в вечернее время в зависимости от профподготовки.

К примеру, если боец выступает на уровне своей области или на уровне субъекта Федерации, то 3 раза в неделю. Бойцы, которые выступают на чемпионатах России, а также на кубках России, на УРФО (Уральский федеральный округ), занимаются 5 раз в неделю. Субботы, как правило, проходят в «спортивном виде», не связанном с основным искусством (это футбол, регби). В среднем одно занятие длится не менее 1,5 часа.

Л.Г.: – Роман Родионович, часто ли проводятся соревнования по данному направлению? Поделитесь Вашими успехами?

Р.Н.: – Около 10–15 раз в год. Из них 7–8 по своему округу, городу, району. Последующие турниры включают в себя уже более высокий уровень подготовки: на лучшего бойца области, субъекта Федерации, а самые главные – это всероссийские и Кубок России. За свою карьеру в спорте имею звание кандидата в мастера спорта России. На данный момент мой статус приблизительно 110–120 поединков, из которых одержал победу в 80–85 из них. Являюсь семнадцатикратным чемпионом Ямало-Ненецкого автономного округа по армейскому рукопашному бою, восьмикратным чемпионом Тюменской области, призером (3-е место) чемпионата России. Во время службы в армии участвовал в соревновании, где занял 1-е место в своей воинской части.

Л.Г.: – Какими качествами надо обладать, чтобы заниматься армейским рукопашным боем?

Р.Н.: – Для занятия не требуются особые качества. С первого дня в вас будут тренировать: упорство и отвагу, мужество и бесстрашие, самоуверенность и саморазвитие, силу и дух бойца.

Л.Г.: – А что должен уметь хороший боец?

Р.Н.: – Армейский рукопашный бой – полноконтактный поединок. Объединяет в себе

универсальные элементы боевых искусств, наиболее эффективные в условиях защиты и нападения. В этой боевой системе отработываются подходящие для применения в любых обстоятельствах защитные и атакующие приемы. Хороший боец владеет абсолютно всеми техниками рукопашного боя: ударная техника руками и ногами, борцовская техника, техника болевых приёмов.

Л.Г.: – Роман, как повлиял спорт на Ваш характер? Помогает ли по жизни, в работе?

Р.Н.: – Он дал мне невероятную уверенность в себе. Благодаря своим достижениям на этом поприще я попал в лучшие войска РФ (спецназ ГРУ). Уверенность, которую воспитали во мне здесь, позволила зарекомендовать себя не просто бойцом, заслужить уважение и авторитет своих сослуживцев, командиров и получить звание младшего сержанта спецназа ГРУ. Спасибо моему тренеру Александру Хамитулину. Учил и тренировал из-за дня в день, поддерживал и подбадривал перед каждым боем. Вкладывал всю душу, силу, чтобы я вырос таким, какой сейчас есть! На данный момент мне присвоено звание спортивного судьи по смешанному боевому единоборству (ММА) и судьи по армейскому рукопашному бою. В связи с вахтовым методом работы много времени уделить тренировкам не удастся, поэтому занимаюсь для себя и поддерживаю форму бойца. Подготавливаю младших бойцов к поединкам.

Л.Г.: – Ваше жизненное кредо?

Р.Н.: – Мой девиз по жизни: «Я спокоен и уверен, любые трудности только мотивируют. Ничего не боюсь, полон спортивной злости, я обязан терпеть, бороться, побеждать!»

Беседовала
Линара ГАМЕРОВА



Роман Нурдинов

ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».
(Гиппократ – древнегреческий врач, целитель, философ).

Каждый хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти своё место в социуме, реализовать себя в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов достичь непросто.

Важная предпосылка для развития человека и достижения им активного долголетия – ведение здорового образа жизни.

Назовите любой вид спорта, и мы ответим, что сотрудники «Газпром энерго» пробовали и это. Сегодня поговорим о недавних ярких событиях, которые сплотили коллектив, укрепили здоровый дух, способствовали гармоничному развитию.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



«Если хочешь быть сильным – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» – эти слова были высечены на скале в Древней Элладе. По сей день бег – самый доступный вид спорта.

Но нашим коллегам из **Надымского филиала** по плечу не просто бег, а **экстремальный кросс!** Команда приняла участие в гонке «На пределе». Четвёртый год подряд собираются самые выносливые и целеустремлённые работники дочерних обществ ПАО «Газпром» и организаций Надымского района. Беговые участки по пересечённой местности и 12 этапов-испытаний включала в себя специально подготовленная трасса (более 10 км).



Смелчаки поднимались на «Эверест», высотой 3,5 метра, пробирались сквозь покрывки, шагали по натянутым над рекой тросам и ловко преодолевали отвесную стену, стараясь не угодить «в пропасть». Как говорят сами участники, спортсмены добираются до финиша «буквально ползком или на руках у своих товарищей».

Испытание себя – главная мотивация участия. Маршрут с препятствиями преодолен. Дальше, как говорится, – больше, выше, сильнее.

ДРУЖИМ СО СПОРТОМ

Свои ловкость и сноровку показала и команда **Центрального филиала**. Она участвовала в **туристическом слёте** «Лето-2022». Спортивный фестиваль на открытом воздухе прошёл в рамках XXI Спартакиады трудящихся городского округа Серпухов.

День 1: участники должны были сориентироваться в лесу по предоставленной карте и найти 8 контрольных пунктов.



День 2: наших спортсменов ожидала «пешеходная длинная дистанция»: 25 м над оврагом по параллельным перилам, сделанным из верёвок, спуск с горы (используя специальное снаряжение), поднятие в гору (с помощью жумара – элемента снаряжения альпинистов).

День 3: «короткая пешеходная дистанция».

Спорт даёт доступ к гигантскому пласту культуры: приключениям, знакомствам, исследованию мира.

ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Кстати, о приключениях. Вы знаете, что такое **сап-сёрфинг?** Это прогулка в стиле Sport+Relax (гребля, стоя на доске). Сотрудники **Саратовского филиала** вместе со своими семьями отправились по живописным речным просторам р. Волги. Путешествие началось в п. Затон с заплывом на Зелёный остров (5 км).

Чтобы устоять на сап-доске, нужно выработать координацию движений и равновесие. Научиться этому процессу может абсолютно каждый, независимо от возраста и уровня спортивной подготовки. Всё, что вам потребуется, – это сап и весло. И, безусловно, позитивный настрой.

35 работников провели выходной по-спортивному. После такого сёрфинг-приключения участники получили настоящий заряд энергии на 100%.

ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ



Говоря о водных видах спорта, вспомним и **плавание**. Трое пловцов из **Центрального филиала** завоевали бронзу в командном зачёте в турнире среди организаций г. Серпухов. 110 пловцов боролись за звание лучших.

Многие команды были представлены намного большим количеством участников, чем команда наших ребят. Но это не помешало **Анастасии Сергеевой, инженеру по метрологии**, занять 1-е место в личном зачёте, что стало решающим фактором при опре-

делении команд-призёров. Остальные наши ребята также показали хорошие результаты. Третье место – общая победа коллег. Ура!

ТВОЙ ВЫБОР

Спорт – круг общения, где надёжно находить друзей, потому что есть **кредит доверия**. Спорт заряжает и даёт эмоции. Здесь не говорят о работе, здесь неважно, кто какую должность занимает, люди приходят за атмосферой, здесь равны все.

Во Дворце спорта в п. Коммунарка состоялся **товарищеский матч по хоккею** между сборными «Газпром трансгаз Москва» и «Газпром энерго». Несмотря на дружеские отношения между нашими предприятиями, матч получился боевым. Все участники команд показали искусственность и зрелищный хоккей.



Как говорил один известный хоккеист: «Хорошие игроки находятся там, где шайба. А великие – там, где она будет».

В финале равной встречи удача улыбнулась команде энергетиков. Необходимо отметить, что за команду «Газпром энерго» все 60 минут встречи отыграл **генеральный директор компании Роман Дятлов**.

Неважно, каким спортом вы занимаетесь, главное – режим, общение, движение, здоровый образ жизни.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СПОРТ



Спорт раскрепощает, раскрывает человека и эмоционально, и физически, и духовно. Например, в шахматах умело сочетаются спорт, научное мышление и элементы искусства. Борьба умов увлекает и надолго затягивает сражающуюся армию фигур.

На днях прошёл внутренний **шахматный турнир** «Газпром энерго». Коллеги состязались в интеллектуальной игре на онлайн-платформе «Lichess»: 25 шахматистов, 150 минут, 10 партий, формат игры – рапид.

1-е место занял **инженер Южного филиала Дамир Джамалитденов**, 2-е место досталось **экономисту Татьяне Колбиной** из Администрации, 3-е – **инженеру Южного филиала Леониду Филинкову**. Игра учит концентрации, стратегическому планированию, анализу и творчеству – всему, что важно и в работе, и в жизни.

Александра Ильина, заместителя генерального директора по экономике и финансам, председателя Совета молодых учёных и специалистов, знают не только как грамотного руководителя, но и разностороннего спортсмена. Он, к слову, играл в крайнем матче по **хоккею**, о котором рассказано выше, участвует в турнирах по **мини-футболу** и, конечно, **шахматам**. «Благодаря онлайн-платформам мы можем собирать участников вместе даже в отпуске. Данный внутренний турнир показал, что есть большой интерес. И для меня, как организатора, это мотивация развивать этот спорт. Соревнования по шахматам будем проводить на постоянной основе», – говорит **Александр Петрович**.

Коллеги, присоединяйтесь к дружному шахматному сообществу «Газпром энерго»! При себе необходимо иметь: желание, отличное настроение, интернет и волю к победе.

ПОБЕДА – ЭТО ПРИВЫЧКА, УСПЕХ – ЭТО ВЫБОР



В начале месяца в Санкт-Петербурге прошёл **Международный турнир по пауэрлифтингу, силовому двоеборью, жиму лёжа**. Выступали спортсмены из 5 стран мира и 33 регионов РФ.

Алексей Брагинец, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования из Надымского филиала, получил звание «**Мастер спорта**». Показал великолепный результат по жиму лёжа в весовой категории до 100 кг с удачными тремя попытками: I – 177,5 кг, II – 180 кг, III – 190 кг. Искренне поздравляем!

Алексей: «Родился в спортивной семье, мама – гимнастка, папа – гиревик и футболист. Я с 7 лет в серьёзном спорте, не представляю свою жизнь без этого. Сейчас занимаюсь, чтобы быть примером своим детям, и, безусловно, ради удовольствия. Отсюда и ЗОЖ, и режим дня, и тренировки».

Правильно говорят, что двигательная активность – путь к силе, выносливости и красоте.

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО

Спорт в нашем Обществе стал неотъемлемой частью жизни. Здоровье людей, положительные эмоции, чувство коллективизма вносят весомые результаты в работу «Газпром энерго».

Приобщайтесь к спорту сами, приобщайте своих детей – вы станете не только здоровы физически, но и духовно богаче. ЗОЖ – это забота о своём настоящем и будущем.

Каждый вправе выбирать жизнь, которая делает его счастливым. Нет ничего более приятного, чем провести долгую жизнь в красивом теле, с хорошим настроением, получая удовольствие от каждой минуты, воспитывая здоровых детей, а потом встретить старость в бодром духе и без сожалений о пройденном пути.

Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни. Всем крепкого здоровья! И пусть спорт станет нормой жизни.

Елена СОМОВА



ИГРЫ НАШИХ ПРЕДКОВ

Яркой особенностью культуры каждого народа являются созданные им спортивные игры. В каждом регионе нашей необъятной Родины им присущи одни и те же характерные черты – азарт, задор, самобытность. При этом местность, климат, культура накладывали свой отпечаток на спортивные традиции предков, что создает уникальный колорит.

И один народный праздник не обходился без зазорных игр. На ярмарках, гуляниях, сабантуях популярностью пользовались состязания силачей в поднятии камней и прочих тяжестей, лазание смельчаков на столб за призами и многое другое. Такие соперничества были основным способом воспитания крепкого тела и духа, способствовали развитию смекалки, формировали и совершенствовали такие черты характера, как отвага, воля к победе, которые необходимы в военной и трудовой деятельности.

Суровый климат Якутии издревле заставлял жителей развивать физическую силу. Для этого много веков назад придумали ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ. Такая схватка занимает мало места, снаряжения требует минимум, а результат блестящий – мужчины становятся сильными и выносливыми. Это традиционная забава, которую любят многие народы Севера: ненцы, эвенки, эскимосы.



Regnum

С древних времен вид этой борьбы называли мас-тардыһыта – перетягивание палки. В наше время появилось название – мас-рестлинг. Это единственная в мире бесконтактная борьба – противники не касаются друг друга в поединке, а садятся, упираясь ногами в доску, положенную на ребро, и берутся за палку обеими руками. Для победы спортсмену необходимо вырвать палку из рук соперника или перетянуть его на свою сторону вместе с палкой. Залог победы – удержать равновесие и вывести из него соперника.

Легче всего поединки по мас-рестлингу увидеть на якутском празднике Ысыах. Занятие сохранилось и до наших дней, стало признанным видом спорта, который развивают по всему миру. В 2003 году он введен во Всероссийский реестр видов спорта Российской Федерации.

Традиционная башкирская национальная борьба КУРЭШ – одна из разновидностей поясной борьбы, тоже имеет свои особенности. Основным оружием в руках батыров был только билбау – войлочный, льняной или шелковый пояс. Это единственный предметный атрибут в поединке. В Средневековье борьба на поясах, так же как и верховая езда, владение холодным оружием, стрельба из лука, входила в военно-физическую подготовку кочевников.

Уклонение от борьбы, замедление темпа, обман, хитрость – недопустимые этики курэш качества. Нельзя лгать – ставить подножку, нельзя хитрить – бросать через бок, нельзя увертываться и подставлять колено, нельзя опираться руками, коленями о землю.

В 2013 году курэш внесли в официальный реестр видов спорта РФ.



Sputniknews.ru

В празднество, редкий свободный от рабочего день, люди стремились отдохнуть от тяжелого каждодневного труда играя. В русских летописях X–XI вв. при описании популярных в народе забав наряду с кулачными боями, стрельбой из лука, городками и лаптой упоминается и КЛЮШКОВАНИЕ. В разных регионах огромной страны игра была известна под различными местными названиями, наиболее известными из которых были «загон» на Севере, «погоня» на Вятке, «свинка» на Урале.

Хоккей с мячом следует считать действительно русским национальным видом спорта, в зарождении, становлении и развитии которого Россия сыграла основную и важнейшую роль. Русский хоккей, или хоккей с мячом, по справедливости можно отнести к нашим национальным видам спорта.

Клюшка есть не что иное, как немного изменённое слово «клюка». Буквально – палка с загнутым концом. Под названием «клюшковое» эта забава упоминается в русских летописях XI века.

Иностранцы, побывавшие в России в эпоху Ивана Грозного, с удивлением писали о том, что «гнутому палками москвиты гоняют по льду замороженные овощи...». Цель игры была примерно та же, что и сейчас: «взять город», загнать мячик в ворота. Известно, что в Санкт-Петербурге при Петре I регулярно проходили хоккейные матчи и тысячи людей шли смотреть их, как на большой праздник.

Вячеслава ИВАНОВА

СПОРТ

ШАГАЕМ ВМЕСТЕ!

Нешуточная борьба развернулась в одну из суббот среди работников Общества – любителей пеших прогулок. Объявленный День спортивной ходьбы заинтересовал множество наших коллег из разных регионов производственной деятельности «Газпром энерго».

От Москвы до Нового Уренгоя энергетики разных возрастов пошли, чеканя шаг. Заместитель генерального директора по ремонту и капитальному строительству Пётр Ерошенко и начальник Службы МТСиК Александр Кутиков выбрали местом субботней прогулки живописную набережную Москвы-реки, преодолев 15 км. Особо спортивные работники обошли родной город. Сумма дистанций, пройденных участ-

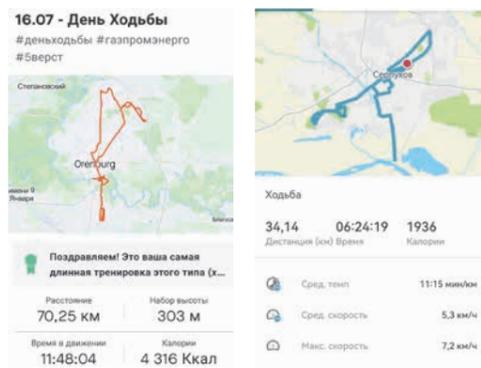
никами субботней акции, составила более 240 километров!

Самым активным филиалом стал Уренгойский. Москва только просыпалась, а на редакционную почту уже летели скриншоты трекингов северян. Уверены, что на сотрудников повлиял пример председателя первичной профсоюзной организации Ивана Кравченко. Иван Васильевич в этот день преодолел дистанцию более 10 км. Но каково же было наше удивление, когда мы увидели результаты Дениса Лукичева из Южно-Уральского филиала и Даниила Голубева из Центрального – 70,25 и 34,14 км соответственно! Настоящие легкоатлеты!

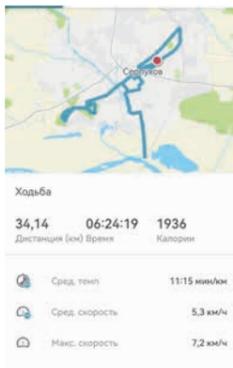
Слесарь КИПиА Денис Лукичев давно увлекается бегом, но после травмы ноги перешёл на спортивную ходьбу. «Ходить подолгу люблю давно, но такую дистанцию преодолел впервые, так что у меня личный рекорд по расстоянию», – прокомментировал победитель наших соревнований.



Слесарь КИПиА Южно-Уральского филиала Денис Лукичев



Дистанция Дениса Лукичева



Дистанция Даниила Голубева



Ведущий инженер ПТО Центрального филиала Даниил Голубев

Вячеслава ИВАНОВА

СОВЕТЫ ФИЛОЛОГА

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО

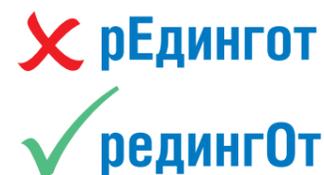
Жумар

Жумар – это приспособление для подъёма по верёвке. Официально эту железку зовут «зажим», но в народе принят термин «жумар»

Родоначальниками жумара, в том виде в котором мы его знаем сейчас, являются швейцарские альпинисты Адольф Жюзи (Adolph Jusi) и Вальтер Марти (Walter Marti), которые в 1958 году создали эксцентриковые зажимы, названные ими по начальным буквам аббревиатуры своих фамилий – «ЖуМар» (JuMar).



Для тех, кто любит не только русский язык, но и ходить в спортзал, сообщаем, что спортивный снаряд, на концах которого находятся утяжелители, выполненные в виде утолщений, называется «гантель». В соответствии с правилами русского языка, это существительное нельзя писать через букву «я» – гантеля, поскольку это будет ошибкой. И обратите внимание на гласную «а», так как некоторые вместо нее пишут «о». Стоит запомнить написание данного слова, так как у него нет проверочных слов для проверки орфограммы.



Слово пришло из французского языка redingote, является также искажённым от английского riding-coat. Зная источник, можно сразу понять, что ударным должен быть последний слог. Это традиционная одежда всадников на соревнованиях по преодолению препятствий и троебрюю. Редингот появился в Англии в XVIII в., сначала как мужской костюм для верховой езды, а затем стал и женской одеждой. Это удлиненный приталенный пиджак из яркокрасочного (красного, синего и др.) плотного материала. На воротничках размещаются цветные оттенки национального флага страны, которую представляет конкретный спортсмен.

Вячеслава ИВАНОВА