



РОСНЕФТЬ

# НАШИ НОВОСТИ

НОЯБРЬ 2015 ГОДА

№ 14

## НАША ГЕОГРАФИЯ



## БУРЯТИЯ: таежная, озерная, степная...



**Р**еспублика Бурятия, древняя и удивительная земля у Байкала, входит в состав Сибирского Федерального округа. Административно-хозяйственным и культурным центром республики является город Улан-Удэ. Республика Бурятия расположена на площади в 351 тыс. квадратных километров, простираясь с юго-запада на северо-восток и занимая 60 % береговой линии самого глубокого пресноводного озера в мире — озера Байкал.

Природа Бурятии отличается разнообразием ландшафтов, геологических условий, особенностей климата. Большая часть территории занята лесами, площадь гор в четыре раза превышает равнинную площадь. Климат в Бурятии — резко континентальный. Все называют эту республику солнечной, потому что солнечных дней в году здесь столько же, сколько в самых южных районах России.

Численность населения Бурятии — 978 тысяч человек. Республику по праву можно назвать многонациональной: на ее территории проживают представители более 160 национальностей, культуры которых благоприятно соседствуют и развиваются вместе.

Туристы со всего света приезжают в Бурятию полюбоваться озером Байкал, уникальными природными

ми, историческими и культурными достопримечательностями. В Республике находится современный духовный центр Буддизма России — Иволгинский дацан — «Хамбын Суме». На территории республики успешно развиваются особые экономические зоны туристско-рекреационного типа «Байкальская гавань», «Подлёморье», три авто-туристских кластера, созданных с целью формирования центра международного въездного туризма на востоке России.

На рынке нефтепродуктов Республики Бурятия «Роснефть» представлена публичным акционерным обществом «Бурятнефтепродукт» (ПАО «Бурятнефтепродукт»). На текущий момент Обществу в регионе принадлежат 48 действующих АЗК/АЗС и 4 действующих нефтебазы с численностью персонала 860 человек.

История создания и деятельности ПАО «Бурятнефтепродукт» неразрывно связана с историей и развитием нефтепродуктообеспечения в Восточной Сибири и Бурятии. Исторической вехой развития явилось заключение в 1910 году контракта «Товариществом нефтяного производства братьев Нобель» с Верхнеудинской Городской управой об аренде земельного участка и начало строительства склада нефтепродуктов в городе Верхнеудинск (ныне Улан-Удэ). После граждан-

ской войны в России нефтяное хозяйство братьев Нобель было национализировано и вошло в состав Восточно-Сибирского отделения Главнефтебыва РСФСР. А в 1988 году из Иркутского отделения Госкомнефтепродукта было образовано предприятие «Бурятнефтепродукт».

Сегодня ПАО «Бурятнефтепродукт» — признанный лидер на рынке нефтепродуктов Республики Бурятия. Розничная реализация Компании в 2014 году составила 176,39 тыс. тонн.

Предприятие ведет политику высокой социальной ответственности, активно участвует в проведении городских и республиканских мероприятий города и Республики. В рамках автотуристского кластера «Кяхта» на границе с Монгольской Народной Республикой обществом

в 2015 году реализован ввод нового автозаправочного комплекса.

ПАО «Бурятнефтепродукт» является постоянным участником региональных и кустовых смотров-конкурсов, проводимых ОАО «НК «Роснефть» — «Лучший по профессии» и научно-технических конференций молодых специалистов. По результатам работ молодых специалистов нашего Общества в 2010 году внедрен проект автозаправочного комплекса на солнечных батареях, а также Компанией в настоящее время внедряется учебная программа для работников автозаправочных комплексов предприятий нефтепродуктообеспечения ОАО «НК «Роснефть».

ПАО «Бурятнефтепродукт» награждено международными призами: «За качество» (Франция), «Звезда за качество» (Швейцария), «За предпринимательский престиж» (Испания). Общество неоднократно входило в десятку призеров конкурса «Лидер экономики Бурятии», награждено «Золотой грамотой мецената» фонда «Меценаты столетия», дипломами Российского Фонда Мира, трижды становилось лауреатом конкурса «100 лучших товаров России» в номинации «Услуги автозаправочных станций». ■





## ТЕМА НОМЕРА

## СОВЕТУ ПЕНСИОНЕРОВ — ВETERANОВ ВОЙНЫ И ТРУДА ОАО «НК «РОСНЕФТЬ» — 30 лет



Дорогие наши ветераны!

От всего сердца поздравляю вас с 30-летием создания Совета пенсионеров-ветеранов войны и труда ОАО «НК «Роснефть».

Ваша организация учреждена для защиты прав и законных интересов пенсионеров-ветеранов войны и труда и по праву заслужила высокий авторитет и общественное признание. Она выполняет благородную миссию — оказывает поддержку пенсионерам-нефтяникам, помогает им преодолеть невзгоды, укрепить веру в свои силы, обрести радость дружеского общения.

Именно в Совет ветеранов поступает самая свежая информация о том, чем сегодня живут ветераны, что их особенно волнует. И от вашей деятельности прямо зависит решение их насущных проблем: оказание материальной помощи, медицинской и социальной поддержки, организация культурного досуга.

2015 год для нашей страны особый, он связан с самым дорогим для всех нас праздником — 70-летием Победы в Великой Отечественной войне.

Его всегда встречаем с радостью и волнением. Это праздник, когда все мы особенно остро чувствуем, что значит быть верным Родине и как

важно уметь отстаивать ее интересы. Нас объединяет огромная благодарность вам, дорогие наши ветераны — поколение победителей. Мы держим равнение на вас, гордимся вашим мужеством, смелостью, уважаем то, как вы через годы, через поколения пронесли любовь к Отечеству.

Особые слова благодарности хотел бы сказать ветеранам, которые участвуют в патриотическом воспитании молодежи, передают ей лучшие традиции, которые сложились в нефтяной отрасли — твердость духа, целеустремленность, стремление к победе.

Желаю вам крепкого здоровья, успехов и всего самого наилучшего.

Председатель Правления  
ОАО «НК «Роснефть»  
И.И. Сечин

## КОМАНДА, БЕЗ КОТОРОЙ НАМ НЕ ЖИТЬ

**30** лет тому назад, в октябре 1985 года, на собрании пенсионеров центрального аппарата Миннефтепрома СССР был создан Совет пенсионеров-ветеранов войны и труда.

К этому времени в министерстве насчитывалось 700 нефтяников-профессионалов, вышедших на пенсию по возрасту. В свое время все они были приглашены в штаб нефтяной отрасли из разных регионов страны, и теперь им была необходима помощь в защите их прав и законных интересов — от медицины до культурного досуга.

Первым председателем Совета был избран Григорий Григорьевич Кре-

менной (1985–1989). С 2009 года по настоящее время Совет возглавляет Анатолий Иванович Иванькин.

Сегодня в составе Совета — 544 ветерана. Повседневной деятельностью ветеранской организации руководит Бюро, которое избирается на отчетно-выборном собрании членов Совета на три года. Самое серьезное внимание Совет уделяет адресности и эффективности своей работы. К счастью, членам Совета удалось создать открытую, четко регламентированную и легко контролируемую систему подготовки и принятия решений, выделения средств для материальной и моральной поддержки чле-



Председатель  
Совета пенсионеров-  
ветеранов  
войны и труда  
ОАО «НК «Роснефть»  
Анатолий Иванович  
Иванькин

нов Совета. Сохранена и расширена практика оказания помощи при лечении серьезных заболеваний, оплаты дорогостоящих лекарств. Поддержанию здоровья ветеранов-членов Совета способствует заметный рост числа бесплатных путевок, оказывается материальная помощь к юбилейным датам ветеранов. Строго выполняется требование Совета на обязательное посещение лежачих и одиноких ветеранов.

Очень важное событие в жизни Совета — назначение с 1 января 2013 года корпоративной пенсии с ежегодной индексацией 268 членам Совета старших возрастов не имевших ранее таковой. Также Совет ветеранов всегда оказывал и продолжает оказывать материальную и моральную поддержку тем, кто своим ратным и трудовым подвигом обеспечил Победу в Великой Отечественной войне.

Совет тесно сотрудничает с различными подразделениями Компа-



нии, теплые и дружеские отношения давно установились с сотрудниками Департамента социального развития и корпоративной культуры, Департамента кадров и Управления делами.

Ветераны — любимые и почетные гости на всех корпоративных мероприятиях «Роснефти», Совет помогает им оставаться в строю: посещать экскурсии, встречаться с учениками школ, чувствовать себя нужными и уважаемыми людьми. Ведь это так важно — поддерживать связь поколений, и Роснефть всячески способствует тому, чтобы эта связующая нить никогда не прервалась. ■

## КОДЕКС И ЦЕННОСТИ

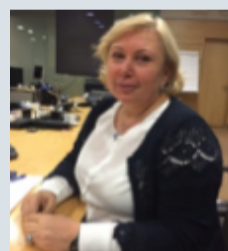
**Ц**енности должны соблюдаться абсолютно всеми работниками без ссылок на какие-либо барьеры или обстоятельства. В свою очередь «Роснефть» делает все от нее зависящее для создания наилучших условий труда, при которых возможно следовать ценностям. Это касается постоянного обновления оборудования, внедрения новейших технологий, введения в действие международных стандартов и программ, позволяющих нашей Компании «играть» в высшей мировой лиге и соответствовать статусу крупнейшей нефтегазовой компании мира.

**ДЛЯ НАС ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ ЗНАЧИТ:**

- Быть нетерпимым к любым злоупотреблениям в отношении Компании и ее работников
- Демонстрировать на практике непримиримое отношение к любым проявлениям коррупции и мошенничества
- Не злоупотреблять служебным положением в личных целях
- Соблюдать правила деловой этики, установленные в Компании и заботиться о репутации Компании
- Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и добросовестно выполнять свои трудовые обязанности

### ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ

Мы берем на себя ответственность за все, что говорим и делаем. Мы действуем последовательно и открыто по отношению к своим коллегам, клиентам и партнерам, неукоснительно выполняем взятые на себя обязательства.



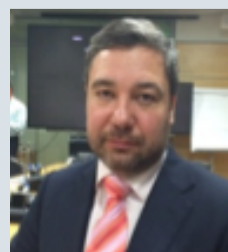
**Марина Борисенко**, начальник Управления экспертизы и мониторинга крупных, значимых и стратегически важных инвестиционных бизнес-проектов, Департамент инвестиций, бизнес-эффективности и контроллинга, ОАО «НК «Роснефть»

«Если говорить о добросовестности, для меня это, прежде всего, постоянная обратная связь с подчиненными. Только так возможно своевременно и эффективно принимать управленческие решения».



**Шевелев Юрий**, заместитель начальника Управления повышения операционной эффективности, Департамент нефтепереработки, ОАО «НК «Роснефть»

«Лично я считаю, что добросовестность — это когда твои слова не расходятся с делом. Сказал — сделал!»



**Алим Халилов**, Главный специалист, Управление кадрового сопровождения бизнес-функций центрального аппарата, Департамент кадров, ОАО «НК «Роснефть»

«Для меня добросовестность — это исполнение взятых на себя обязательств, а также смелость открыто признать пробелы в своих компетенциях».



## КОМПАНИЯ В ЛИЦАХ

## ТОГДА И ДУША РАДУЕТСЯ



**Р**абочий день у начальника ремонтно-механической мастерской ООО «Таас-Юрях Нефтегазодобыча» Александра Бровина начинается рано, как, впрочем, у любого вахтовика. Подъем в шесть утра, быстрый завтрак, чтобы уже в семь часов быть на утренней планерке, где вместе с коллегами нужно определить приоритеты на грядущий день. У них одна большая задача — обеспечить бесперебойную работу промысла. Тогда и душа радуется.

Александр Бровин приехал в вахтовый поселок Таас-Юрях Нефтегазодобыча из города Бузулука Оренбургской области. Начиная работать машинистом трубоукладчика, затем слесарем и механиком. Отработав в «Оренбургнефти» без малого 18 лет, Александр и не думал о переменах в судьбе. Но сложилось иначе. На вопрос, как он попал в Таас-Юрях Нефтегазодобыча, Александр отвечает просто: «Поверил бывшему руководителю и перешел к нему».

— Помню, как меня поразил такой долгий первый перелет, — вспо-

минает Александр. — Я тогда почувствовал настоящую гордость за свою страну, увидел, какая она большая, красивая. И люди у нас очень хорошие. У нас в коллективе работают ребята со всех уголков нашей Родины.

В «Таас-Юрях Нефтегазодобыча» Александр Бровин начал свой трудовой путь с должности механика ЦППН, затем, благодаря богатому профессиональному опыту, перешел на должность начальника ремонтно-механической мастерской.

— Выходных здесь нет, в течение 28 дней вахтовика с утра до вечера на работе. Постепенно втягиваешься в этот ритм и даже не замечаешь, как течет время, — говорит Александр. — Правда, при этом очень важно, чтобы у тебя был надежный тыл, крепкая семья. Я всегда знаю, что меня ждут дома, поэтому не переживаю и работаю спокойно.

Основная задача ремонтно-механической мастерской — поддержание в исправном состоянии действующего парка. Ведь от его исправности зависит бесперебойная работа всего промысла. Конечно, важное место при этом занимает работа по текущему обслуживанию, ремонту и диагностике оборудования.

«Наша Компания дает нам уверенность в завтрашнем дне», — говорит Александр. Словом, работа здесь интересная и жизнь кипит, потому что люди знают, что все вместе они делают одно общее дело и каждый день видят, как растет современное производство. ■

## УЧИСЬ УЧИТЬСЯ

**М**олодые специалисты Новокуйбышевского НПЗ провели уроки ученикам городской школы №7.

Учителей у школьной доски заменили молодые производственники, так новокуйбышевские нефтепереработчики готовят будущие кадры для своей отрасли. Подобные уроки в «Роснефть»-классах проводятся силами предприятия уже с прошлого года.

Среди молодых преподавателей, те, кто еще совсем недавно сам учился в «Роснефть»-классах: Ксения Дорохова после окончания специализированного класса и ВУЗа уже четвертый год трудится на Новокуйбышевском НПЗ. Тема ее урока интересна и весьма актуальна для десятиклассников: тайм-менеджмент — технология, которая учит человека рационально использовать свое время в соответствии с поставленными целями. Еще один молодой специалист завода — Яна Пахомова — на уроке истории и обществознания познакомила ребят с азами экономики. Яна не забыла при этом напомнить, что сегодня на рынке труда востребованы экономисты с широким кругозором, развитым мышлением и высокой эрудицией.

За первыми «Уроками от профессионалов» последовали новые: 20 октября у одиннадцатого «Роснефть»-класса прошел урок экологии,



который провел молодой специалист-инженер лаборатории экологического контроля предприятия. А в восьмом классе урок химии с опытами и химическими анализами провели заместитель главного технолога завода и молодые специалисты.

У ребят появилась возможность увидеть, как полученные в школе знания применяются на практике, да еще и в такой важной отрасли, как нефтепереработка.

## СПРАВКА:

АО «Новокуйбышевский НПЗ» на протяжении многих лет ведет большую профориентационную работу. Действует обширная программа «Школа — вуз — предприятие», одной из составных частей которой являются «Уроки от профессионалов». К их проведению привлекаются молодые специалисты завода, ставшие победителями научно-технических конференций Роснефти. Помимо уроков на заводе впервые прошел «День учителя». На мероприятие были приглашены преподаватели школ, техникумов, вузов, которые побывали на экскурсии по заводу, знакомясь с технологиями на практике. ■

## Отступать некуда — позади Москва!

**16 ноября 1941 года при обороне Москвы от фашистских захватчиков в бою у разъезда Дубосеково совершили свой бессмертный подвиг 28 бойцов из дивизии генерала Панфилова, остановив наступление немцев.**

**Б**итва под Москвой стала одним из решающих сражений и важнейшим событием первого года Великой Отечественной войны. Гитлер делал особую ставку на захват Москвы — столицы СССР, но потерпел неудачу в попытке с ходу захватить ее. Осенью 1941 года немецкое командование начало активную подготовку к новому наступлению, сосредоточив главные силы своей армии на ближних подступах к городу. Ожесточенные бои шли уже в 100–120 км от Москвы. Один из рубежей обороны столицы проходил у железнодорожного разъезда Дубосеково на направлении главного удара гитлеровцев. Фашисты рассчитывали прорвать нашу оборону на этом участке, вырваться на Волоколамское шоссе и двинуться к Москве.

Здесь 16 ноября группа истребителей танков 1075-го стрелкового полка 316-й стрелковой дивизии генерала И.В.Панфилова совершила свой бессмертный подвиг:



«Мемориал 28 Героям-Панфиловцам»

28 героев приняли на себя удар пятидесяти вражеских танков.

В этот день утром позиции панфиловцев подверглись бомбардировке с воздуха. Еще не рассеялся дым от разрывов бомб, как на окопы бойцов двинулись цепи фашистских автоматчиков. Дружным огнем атака была отбита. Тогда противник бросил в бой 20 танков и новую группу автоматчиков. Политрук роты Василий Клочков сказал бойцам: «Не так уж страшно — меньше чем по танку на человека». Противотанкового оружия не было. Под огнем панфиловцы выскочили из окопа и бросали связки гранат под гусеницы танков, а бутылки с горючим — на моторную часть или



бензового бака. Четыре часа над окопами храбрецов бушевала огненная буря. Враг не выдержал и отступил. Не успели бойцы перевязать раны, как на окопы двинулись еще 30 вражеских танков. Политрук Клочков обратился к бойцам со словами, которые навсегда вошли в нашу историю: «Велика Россия, а отступать некуда — позади Москва!» Панфиловцы поклялись: «Ни шагу назад!»

Один за другим в жестоком бою воины выбывали из строя. Тяжело раненный политрук со связкой гранат бросился под вражеский танк и взорвал его... 19-го ноября дивизия потеряла своего командира.

Враг понес серьезные потери: было уничтожено 18 танков и десятки солдат. В те дни погибли практически все советские воины, но им удалось главное — остановить вражеские танки, неуловимо приближающиеся к Москве.

За беспредельное мужество, воинскую доблесть и отвагу участникам

боя посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Бессмертный подвиг 28 героев-панфиловцев вошел в историю Великой Отечественной войны как замечательный пример героизма, стойкости, беззаветной любви советских людей к своей Родине.

В 1967 году в деревне Нелидово, расположенной в 1,5 км от разъезда Дубосеково, был открыт Музей героев-панфиловцев. В 1975 году на месте боя воздвигнут мемориальный ансамбль из гранита «Подвигу 28», состоящий из шести монументальных фигур, олицетворяющих воинов шести национальностей, сражавшихся в рядах 28 панфиловцев.

Над полем во весь рост с оружием в руках встали высеченные из камня фигуры воинов. Их лица обращены в сторону, откуда лавиной шли фашистские танки. У подножия мемориала установлена гранитная плита, на которой высечены следующие слова: «Защищая Москву в суровые ноябрьские дни 1941 года на этом рубеже в жестокой схватке с фашистскими захватчиками стояли насмерть и победили 28 героев-панфиловцев». Слава Героям!



## НОВОСТИ РЕГИОНОВ

### СТАТУС — «МОЛОДОЙ СПЕЦИАЛИСТ»

В конце октября в Ломоносовском корпусе Московского государственного университета 276 молодых специалистов из 60 дочерних предприятий нефтяной компании «Роснефть» приняли участие в заключительном этапе X межрегиональной научно-технической конференции молодых специалистов.

На конференции честь «Верхнеконскнефтегаза» (ВЧНГ) защищали геолог геологической группы цеха добычи нефти и газа Никита Зырянов и инженер-химик отдела контроля качества и промышленной химии Надежда Калинкина, ставшая серебряным призером в секции «Добыча нефти и газа». Ее работа «Организация эффективной защиты скважин от солеотложений химическими методами на ВЧНГКМ» стала второй среди 19 проектов, представленных на суд жюри. Своей точкой зрения, почему важно участвовать в научных конференциях и конкурсах профмастерства, заниматься саморазвитием и работать в команде, с нами поделилась молодая специалист ВЧНГ Надежда Калинкина.

— **Надежда, расскажите немного о себе, о том, как вы пришли в профессию.**

— Я родилась и выросла в Иркутской области, закончила металлургический факультет Иркутского технического университета. Получая профессию, я понимала, что работать оператором по специальности меня вряд ли возьмут: мало того, что задвиги крутить не смогу, так еще и специализация у меня очень узкая —



нефтяная переработка. Поэтому я решила действовать на опережение и немного себя подготовить: пошла на курсы химиков-лаборантов в корпоративном научно-исследовательском центре ИргТУ. Отучилась, получила «корочку» лаборанта третьего разряда. После выпускных экзаменов в университете увидела на сайте ВЧНГ вакансию лаборанта-химика. Я много слышала про это предприятие, поэтому не задумываясь отправилась резюме. А утром мне позвонили и пригласили на собеседование. Так что к моменту получения диплома я уже отработала одну вахту: взяли под честное слово — я обещала, что не подведу!

— **Боялись ехать на первую вахту?**

— Тайга меня не пугала, я не боюсь сложностей. Наоборот, было в этом что-то романтическое. Мне кажется, на месторождении работают люди с сильным характером. Не каждый отважится жить вдали от цивилизации.

— **А себя вы считаете сильным человеком?**

— Мне хотелось бы им быть, — улыбается Надежда. — Наверное, главное желание, которое у меня было в первую вахту, да и сейчас есть, — не подвести. На любой работе человек должен стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию — если развивается работник, то развивается и предприятие. Когда каж-

дый вносит в работу что-то новое, и любой опыт, даже отрицательный, дает возможность развития. Я очень рада, что работаю в ВЧНГ. Здесь меня окружают профессионалы, знатоки своего дела, к любому можно обратиться за комментарием или советом. Это очень важно, когда ты новичок в профессии.

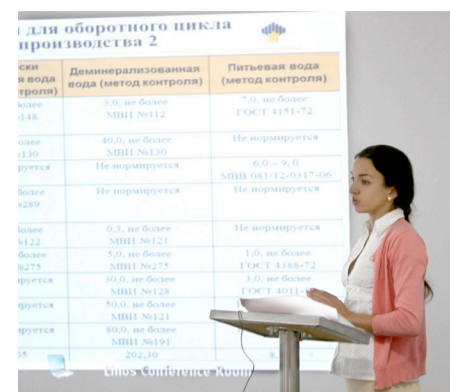
— **Что самое важное для молодого специалиста?**

— У статуса «молодой специалист» много бонусов: тебе дают подъемные, с тобой работают лучшие наставники. Мне кажется, совместная работа «старших» и «младших» очень важна — это передача опыта, возможность состязаний в сложных профессиональных конкурсах, участие в конференциях. Важно постоянно двигаться вперед, даже если приходится бороться с собой, со своими страхами. Любой конкурс — это возможность показать себя, зарекомендовать, а значит, профессионально вырасти.

— **Что лично вам дало участие в профессиональных конкурсах и научных конференциях?**

— Конкурсы профмастерства — это возможность личного профессионального роста, а научные конференции это уже работа, направленная на общее дело, когда твой проект приносит пользу не только тебе, а всему предприятию. Конечно, личная польза всегда есть: я начинала как химик-лаборант на временной основе, а сейчас уже инженер-химик технологической лаборатории. Все началось с того, что я хотела не ударить в грязь лицом, — смеется Надежда, — а в итоге получила повышение.

Моя новая цель — стать инженером-химиком отдела промышленной химии. Хотелось бы работать по специальности на технологической установке. ■



### ПЕРСПЕКТИВА ЕСТЬ!

На Лисичанском НПЗ подвели итоги конкурса проектов, представленных на научно-технической конференции молодыми специалистами предприятия.

Всего в конференции приняли участие семь молодых специалистов. Ребята под руководством своих кураторов тщательно готовились к выступлениям, скрупулезно подсчитывали экономический эффект от своих проектов, чтобы достойно их представить.

Конкурсной комиссии понадобилось несколько дней для внимательного изучения разработок молодых заводчан. В итоге лучшим был признан проект Дмитрия Золочевского, машиниста гранулирования пластиковых масс производства З, «Альтернатива традиционной теплоизоляции для трубопроводов с температурой теплоносителя до 150°C». В своем проекте Дмитрий предлагает традиционные скорлупы для труб из минеральной ваты заменить пенополиуретановыми. Техничко-экономические показатели их таковы, что это позволит значительно экономить энергоресурсы, а срок эксплуатации таких новинок — от 20 лет!

— Разработка Дмитрия имеет немало плюсов, — комментирует председатель комиссии, директор по производству Андрей Высочин. — Безусловно, ее внедрение потребует в начале определенного вложения средств, но впоследствии она себя полностью окупит. К тому же такую теплоизоляцию можно будет использовать неоднократно, это облегчит работы по подготовке к техдиагностике технологических трубопроводов.

Работы других призеров НТК также в той или иной мере касались энергосбережения. Так, обладатель второго места аппаратчик полимеризации производства З Александр Павлив презентовал тему «Применение когенерированных установок для выработки комбинированной тепловой и электрической энергии». Третье место разделили между собой инженер техотдела Екатерина Нечистяк и специалист по динамическому оборудованию ОГМ Данил Близнак.

По мнению членов конкурсной комиссии практически все работы участников имеют перспективу быть реализованными. А пока — лучшие из них получают Дипломы и премии. ■



### Скандинавская ходьба — заряд бодрости и позитива

Каждое воскресенье утром в Нескучном саду проходят встречи коллег из «Роснефти», объединенных общим интересом получить максимальный заряд здоровья и бодрости. «Клуб любителей скандинавской ходьбы» за достаточно небольшой срок сумел собрать вместе сотрудников разных подразделений, возрастов и физической подготовки. Руководит клубом замечательный тренер, умеющий грамотно составить программу тренировок и дать ценные рекомендации каждому, Виталий Карамов. Многие пришли на первое занятие одни, теперь сотрудники приводят с собой родственников и друзей.



Тренировка начинается с разминки — хотя скандинавская ходьба и считается сравнительно несложным по технике выполнения видом спорта, мышцы и связки перед началом тренировки следует разогреть. На первый взгляд, кажется, что ничего сложного — взял палки и пошел, но это не так. Например, важно правильно переносить вес тела на палки, чтобы снять часть нагрузки с колен.

Что интересно, при ходьбе с палками задействованы 90% мышц тела, для сравнения при беге — только 45%. Ходьба с палками снимает напряжение с мышц шейно-плече-

вого отдела, помогает накачать пресс и укрепить мышцы спины, сочетание ходьбы и гимнастики с палками хорошо влияет на эластичность суставов.

Сотрудники Компании достаточно быстро освоили и полюбили этот вид физической активности, который позволяет почувствовать прилив сил и энергии после занятий и дает заряд бодрости на целый день.

Всем рекомендуем хотя бы раз принять в них участие, чтобы самим оценить пользу и эффект от корпоративных тренировок! ■