ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ

ГАЗ УРЕНГОЯ

№ 26 (2714) 3 июля 2020 г. | Газета ООО «Газпром добыча Уренгой»

О ГЛАВНОМ

СОБРАНИЕ СОСТОЯЛОСЬ. РЕШЕНИЯ ПРИНЯТЫ

Состоялось годовое Общее собрание акционеров ПАО «Газпром» в форме заочного голосования. Приняты решения по всем вопросам повестки дня. В собрании приняли участие акционеры из России и ряда зарубежных стран. На 1 июня 2020 года список лиц, имеющих право на участие в собрании, содержит 706 727 счетов с общим количеством акций 23 673 512 900 штук.

>>> стр. 2

ДОБРЫЕ ДЕЛА

ДЕЙСТВОВАТЬ СООБЩА

Представители Общества «Газпром добыча Уренгой» передали врачам Нового Уренгоя четыре кислородных концентратора (на снимке).

Новое оборудование, жизненно необходимое для пациентов, страдающих дыхательной недостаточностью, получил организованный на базе городского психоневрологического диспансера инфекционный госпиталь.

– *Мы все сейчас переживаем очень непростой период,* – прокомментировал генеральный директор ООО «Газпром добыча Уренгой» Александр Корякин. – *В борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции необходимо действовать оперативно и сообща. Выражаем слова нашей признательности и уважения врачам и всем медицинским работникам, которые находятся на передовой борьбы с коронавирусом и спасают человеческие жизни. Надеемся, что приобретенное нашим предприятием медицинское оборудование поможет им в оказании экстренной помощи больным с COVID-19.*

Соб. инф.
Фото Михаила САВИНОВА

ПОДВЕДЕНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ

Завершилось Общероссийское голосование по вопросу одобрения изменений в Конституцию Российской Федерации.

Голосование прошло на высоком организационном уровне. С соблюдением рекомендованных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции можно было проголосовать досрочно, на дому или прийти на избирательный участок. Также досрочное голосование было организовано для тех, кто находится на трудовой вахте на удаленных производственных объектах Общества.

– *Благодарю сотрудников ООО «Газпром добыча Уренгой» за проявленную гражданскую позицию и реализацию своего избирательного права,* – обратился к коллективу предприятия генеральный директор Александр Корякин. – *Газодобытчики не раз доказывали, что готовы брать на себя ответственность и принимать важные решения. Сплоченная команда нашего предприятия еще раз подтвердила, что мы неравнодушны к своему будущему, будущему наших детей и внуков, к развитию и процветанию нашей страны.*

Подведены предварительные итоги. Большинство жителей Ямала сделали свой выбор в пользу внесения поправок в Конституцию РФ: «за» проголосовали 89,16 процента избирателей, против – 10,29 процента. Всего в округе работали 223 участка, 30 процентов от общего числа людей выразили свое мнение на дому.

Служба по связям с общественностью и СМИ

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ НА САЙТЕ
www.urengoy-dobycha.gazprom.ru

стр. 1 <<<

СОБРАНИЕ СОСТОЯЛОСЬ. РЕШЕНИЯ ПРИНЯТЫ

Собрание утвердило годовой отчет и годовую бухгалтерскую (финансовую) отчетность компании за 2019 год. Принято решение о распределении прибыли компании по результатам прошлого года.

Утвержден размер дивидендов по результатам деятельности ПАО «Газпром» в 2019-м – 15,24 рубля на одну акцию. Таким образом, на выплату дивидендов будет направлено 360,784 миллиарда рублей (30 процентов прибыли, относящейся к акционерам ПАО «Газпром», по международным стандартам финансовой отчетности за прошлый год).

Дата, на которую определяются лица, имеющие право на получение дивидендов, – 16 июля 2020 года. Датой завершения выплаты дивидендов номинальным держателям и являющимся профессиональными участниками рынка ценных бумаг доверительным управляющим, зарегистрированным в реестре акционеров, – 30 июля, другим зарегистрированным в реестре акционеров лицам – 20 августа текущего года. Данные решения полностью соответствуют рекомендациям Совета директоров.

Аудитором Общества на 2020 год утверждено Общество с ограниченной ответственностью «Финансовые и бухгалтерские консультанты». Компания была признана победителем открытого конкурса, проведенного ПАО «Газпром».

Собрание приняло решение о выплате вознаграждений членам Совета директоров и Ревизионной комиссии ПАО «Газпром», не замещающим государственные должности Российской Федерации и должности государственной гражданской службы – в размерах, рекомендованных Советом директоров.

Утверждены изменения в Устав ПАО «Газпром» и Положение о Совете директоров ПАО «Газпром», Положение о Ревизионной комиссии акционерного Общества в новой редакции.

Состоялось заседание вновь избранного Совета директоров компании в заочной форме. Принято решение избрать Председателем Совета директоров ПАО «Газпром» Виктора Зубкова, его заместителем избран Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер.

Сформирован состав Комитета по аудиту. В него вошли член Совета директоров компании Михаил Середа и два независимых директора – Виктор Мартынов и Владимир Мау. Председателем избран Виктор Мартынов. Также сформирован Комитет по назначениям и вознаграждениям. Председателем Комитета избран Михаил Середа, членами Комитета – Виктор Мартынов и Владимир Мау.

По материалам Управления информации ПАО «Газпром»

«ГАЗПРОМ» РАБОТАЕТ УВЕРЕННО»

Интервью Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера (на снимке) по итогам собрания акционеров

– Алексей Борисович, сегодня подведены итоги собрания акционеров «Газпрома». Назовите пять самых значимых, на Ваш взгляд, событий прошедшего года.

– Год для «Газпрома» был очень-очень насыщенным. Если пытаться выделить только пять важных событий, то начать, конечно, надо с развития ресурсной базы. Это наращивание мощностей ключевого для страны нового центра газодобычи на Ямале. В 2019 году, вслед за Бованенковским, мы начали освоение Харасавэйского месторождения, более северного, уникального по запасам.

Второе – это прохождение осенне-зимнего сезона. Мы прошли его как всегда уверенно, большая роль в этом принадлежит подземным хранилищам. В 2019 году мы вывели их на исторически рекордную производительность – 843,3 миллиона кубометров в сутки. Таким образом, подняли надежность газоснабжения в зимний период на новый уровень.

Третье, безусловно, – проекты на внешних рынках. Увеличен наш экспортный потенциал, запущены сразу два новых экспортных коридора – «Турецкий поток» и «Сила Сибири». Это еще большая надежность поставок в западном направлении и реализация стратегических долгосрочных соглашений с Китаем на востоке.

Четвертое – российские проекты по переработке газа. Их значимость для «Газпрома» в настоящее время кратно возрастает. В прошлом году мы прошли экватор строительства Амурского газоперерабатывающего завода и начали проект в Усть-Луге. Оба предприятия войдут в число самых мощных в мире. Отдельно отмечу успешную сделку по привлечению проектного финансирования для Амурского завода. Объем – 11,4 миллиарда евро – самый большой в истории «Газпрома».

И пятое, чем, наверное, можно закончить ответ, – финансы. «Газпром» работает уверенно. Наш запас прочности высок, и наглядный пример тому – дивиденды. Мы выплатим 360,8 миллиарда рублей, то есть практически рекордный уровень прошлого года, несмотря на непростую ситуацию, в которой сейчас находится вся мировая экономика и энергетический сектор.

– Эта непростая ситуация как-то повлияла на проекты компании? Каковы сейчас актуальные планы, над чем работает «Газпром»?

– В «Газпроме» четкая система целеполагания. Это, например, ежегодное восполнение ресурсной базы. Коэффициент прироста запасов за счет геологоразведки стабильно превышает единицу. Так было последние 15 лет и будет по итогам 2020 года. Основной

прирост даст Ямал. В этом году мы уже открыли здесь еще одно крупное месторождение, которое назвали «75 лет Победы».

На Ямал и Восток сейчас направлена наибольшая инвестиционная активность «Газпрома». На Ямале мы продолжаем обустройство Харасавэя: в июне, как и планировали, начали эксплуатационное бурение. На днях приступили к строительству установки комплексной подготовки газа. Сварили и уложили пятую часть газопровода-подключения до Бованенково. Уже в 2023 году первый газ пойдет в Единую систему газоснабжения.

На Ковыктинском месторождении в Иркутской области график работ очень плотный. Продолжается строительство скважин. В этом году начинаем сооружение первой УКПГ и участка «Силы Сибири» от Ковыкты до Чаянды.

По Сахалинскому центру газодобычи продолжается активная работа – на Киринском месторождении в этом году будут подключены две скважины.

При этом у нас не только расширяется география присутствия, но и меняется состав добываемого газа. Многокомпонентного, этансодержащего газа становится все больше. Это касается как новых восточных месторождений – Чаянды и Ковыкты, так и более глубоких залежей месторождений

ПО ИТОГАМ ГОЛОСОВАНИЯ ГОДОВЫМ ОБЩИМ СОБРАНИЕМ АКЦИОНЕРОВ ПАО «ГАЗПРОМ» СФОРМИРОВАН СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ КОМПАНИИ В СЛЕДУЮЩЕМ СОСТАВЕ:

АКИМОВ Андрей Игоревич, Председатель Правления «Газпромбанк» (Акционерное общество);

ЗУБКОВ Виктор Алексеевич, специальный представитель Президента Российской Федерации по взаимодействию с Форумом стран-экспортеров газа;

КУЛИБАЕВ Тимур Аскарович, Председатель Объединения Юридических лиц «Казахстанская ассоциация организаций нефтегазового и энергетического комплекса «KAZENERGY», Председатель Президиума Национальной палаты предпринимателей Республики Казахстан «Атамекен»;

МАНТУРОВ Денис Валентинович, министр промышленности и торговли Российской Федерации;

МАРКЕЛОВ Виталий Анатольевич, заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром»;

МАРТЫНОВ Виктор Георгиевич, ректор федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина»;

МАУ Владимир Александрович, ректор федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»;

МИЛЛЕР Алексей Борисович, Председатель Правления ПАО «Газпром»;

НОВАК Александр Валентинович, министр энергетики Российской Федерации;

ПАТРУШЕВ Дмитрий Николаевич, министр сельского хозяйства РФ;

СЕРЕДА Михаил Леонидович, первый заместитель генерального директора ООО «Газпром экспорт».

Надым-Пур-Тазовского региона Западной Сибири.

И это – та объективная причина, по которой мы значительно усилили направление переработки. На Востоке мы строим Амурский газоперерабатывающий завод. На Западе – это комплекс в Усть-Луге. Заводы станут одними из самых мощных в мире. Кроме того, Амурский ГПЗ будет лидером по производству гелия, а комплекс в Усть-Луге – крупнейшим по объему производства сжиженного природного газа в регионе Северо-Западной Европы. И конечно, переработка – это создание добавленной стоимости, а следовательно – значительный дополнительный денежный поток.

Что касается работы на европейском рынке. Мы продолжаем надежно обеспечивать газом наших потребителей. Остаемся здесь крупнейшим экспортером. Сегодня газовый рынок переживает не самый простой период. Сложности испытывают все его участники, но мы имеем больший запас прочности. У «Газпрома» есть целый ряд существенных преимуществ. Это и богатая ресурсная база, и сбалансированный торговый портфель, и гибкие условия поставок, и современные инструменты торговли. Поэтому даже сейчас мы расширяем сотрудничество: только что заключили новый долгосрочный контракт на поставку газа в Грецию.

Если говорить о финансовом положении, «Газпром» сохраняет высокую устойчивость и надежность. К началу этого года мы подошли с серьезным запасом ликвидности – больше 22 миллиардов долларов по Группе. Инвесторы относятся к нам с большим доверием: с начала года мы на очень выгодных условиях разместили два выпуска облигаций в долларах и евро и два рублевых займа. В понедельник будет закрыта еще одна сделка в долларах.

Вся «большая тройка» международных агентств – S&P, Moody's и Fitch – подтвердила долгосрочные кредитные рейтинги «Газпрома» на прежнем уровне. В то время как для многих зарубежных нефтегазовых компаний хотя бы одно из этих агентств снизило рейтинг либо ухудшило прогноз.

Кстати, не все внешние рынки снизили спрос на газ. Так, Китай, например, продолжает наращивать как потребление газа, так и его импорт.

– А как в целом Вы оцениваете потенциал сотрудничества «Газпрома» с Китаем?

– Очень высоко. Потребности Китая в газе будут расти высокими темпами. По итогам прошлого года потребление газа в КНР увеличилось почти на 10 процентов и превысило 300 миллиардов кубометров. Через 15 лет спрос на газ в стране может удвоиться.

Сегодня «Газпром» поставляет газ в Китай по газопроводу «Сила Сибири». И всего за несколько лет мы нарастим его объем до 38 миллиардов кубометров. Рост поставок по «Силе Сибири» будет опережать динамику как импорта сжиженного природного газа, так и поставок центральноазиатского газа в Китай.

При этом у нас на столе переговоров с китайскими партнерами – увеличение поставки газа по газопроводу «Сила Сибири» на 6 миллиардов кубометров до 44 миллиардов кубометров газа в год, организация поставок газа с Дальнего Востока, строительство «Силы Сибири – 2» и «западного маршрута». Все вместе это дает возможность говорить об экспорте трубопроводного газа в Китай в обозримой перспективе в объеме свыше 130 миллиардов кубометров, что сопоставимо с нашими текущими поставками на традиционные рынки.

– Газификация российских регионов – что главное в повестке?

– Это, конечно, поручение Президента России по программам газоснабжения и газификации российских регионов. Перед нами поставлены совершенно четкие рамки по этапам и срокам – 2024-й и 2030 год.

По материалам Управления информации ПАО «Газпром»

Строительство газопровода «Сила Сибири»

ВЫБОР СДЕЛАН

Работники удаленных производственных объектов ООО «Газпром добыча Уренгой» в числе первых приняли участие в общероссийском голосовании по вопросу одобрения изменений в Конституцию Российской Федерации.

Представители выездных территориальных избирательных комиссий Пуровского и Надымского районов 24 и 26 июня посетили газовые и газоконденсатные промыслы. Свою гражданскую позицию сотрудники предприятия смогли выразить без отрыва от производства, с учетом всех рекомендованных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции.

Ответственно подошли к событию газодобытчики и в Новом Уренгое. В период проведения досрочного голосования – с 25 по 30 июня – эта процедура проходила на избирательных участках по месту жительства. На входе проводился термометрический контроль, выдавались маски и перчатки, были установлены дезинфекторы, соблюдалась безопасная дистанция в полтора метра. Проголосовать можно было и на дому, бесконтактным способом: члены участковой избирательной комиссии посещали горожан с бюллетенями и переносным ящиком для них.

Общероссийское голосование по вопросу одобрения поправок в Конституцию РФ завершилось. По предварительным данным Центральной избирательной комиссии – по результатам обработки более 30 процентов протоколов – количество проголосовавших за поправки составляет около 74 процентов, против – менее 25 процентов.

Служба по связям с общественностью и СМИ

Заместитель генерального директора по перспективному развитию ООО «Газпром добыча Уренгой» Игорь Игнатов на избирательном участке

БЕЗОПАСНОСТЬ

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД

Сохранение жизни и здоровья работников, охрана труда, безопасность – промышленная, пожарная и дорожного движения – приоритетные направления в производственной деятельности Общества «Газпром добыча Уренгой». В Уренгойском газопромысловом управлении, самом крупном филиале компании – как по количеству сотрудников, так и числу эксплуатируемых объектов, – производственной безопасности уделяется особое, повышенное внимание. Об основных мерах и мероприятиях, реализуемых в филиале – в нашем сегодняшнем материале.

Работа на промыслах продолжается и в это непростое для всех время – с соблюдением норм и требований безопасности

Безопасность на рабочих местах начинается с самих сотрудников, их квалификационной и психологической подготовки

На каждом рабочем месте Уренгойского газопромыслового управления была проведена специальная оценка условий труда – обязательный комплекс мероприятий по выявлению вредных и опасных производственных факторов. По ее результатам, на основании действующих нормативных актов, на рабочих местах были установлены классы условий труда. Вместе с этим итоги спецоценки послужили основанием для разработки и реализации системных мер, направленных на улучшение условий труда персонала газодобывающего подразделения Общества.

Безопасность на рабочих местах начинается с самих сотрудников, их квалификационной и психологической подготовки. Именно поэтому для формирования высокой культуры производственной безопасности в УГПУ ведется плановая работа по профподготовке газодобытчиков в Учебно-производственном центре Общества и ежегодное обучение в подразделениях с обязательной проверкой знаний. Учебные программы, инструкции – по охране труда, промышленной и пожарной безопасности – регулярно актуализируются и пересматриваются с учетом происходящих изменений в нормативных правовых актах. Непосредственно в УПЦ проводится обучение руководителей и специалистов подразделений филиала, рабочие же учатся по установленным программам в подразделениях

под руководством наставников и непосредственных начальников.

Совместно со специалистами УПЦ на базе первого газового промысла в 2018 году был создан учебно-тренировочный комплекс. Здесь не только в теории, но уже и на практике отрабатывается проведение газоопасных работ в замкнутых пространствах (внутри емкостей и аппаратов) на промыслах Управления.

На рабочие места допускается минимальный состав смен, необходимый для обеспечения технологического процесса, созданы аварийные бригады для срочного выполнения ремонтов

Для каждого работника УГПУ обязательно выполнение двенадцати ключевых правил безопасности ПАО «Газпром». Это единые минимальные требования, касающиеся всех газпромовцев и подрядчиков компании, направленные на недопущение происшествий на объектах предприятия. Вместе с ключевыми правилами в подразделениях главного производственного филиала Общества действует система мотивации персонала в форме проведения конкурса среди работников.

Для поддержания безопасности на производстве согласно годовому графику организуются и проводятся регулярные проверки в подразделениях Управления. При этом сотрудники отдела охраны труда и промбезопасности совместно со специалистами производственных отделов и аппарата управления анализируют результаты проведенной работы и намечают меры для устранения выявленных замечаний и дальнейшего предупреждения их недопущения.

Регулярно проводятся и занятия по отработке действий по планам локализации и ликвидации последствий аварий на опасных производственных объектах, организуются тренировки персонала с проведением эвакуации с последующим их детальным разбором. Все это – лишь часть мероприятий, проводимых в Управлении в области охраны труда, промышленной и пожарной безопасности.

Эпидемия новой коронавирусной инфекции внесла свои коррективы и в деятельность производственных объектов Уренгойского газопромыслового управления. Оперативно разработаны и внедрены профилактические меры, которые выполняются персоналом и контролируются руководством. В предыдущих выпусках мы уже подробно рассказывали, как изменился трудовой режим на промыслах и других объектах филиала. Так, на рабочие места допускается минимальный состав смен, необходимый для обеспечения технологического процесса, созданы аварийные бригады для срочного выполнения ремонтов. Кроме того, каждое утро проводится термометрический контроль, причем дважды – на территории вахтового автовокзала и при входе на объекты. Об обязательной дезинфекции рук, обеззараживании поверхностей, масочном режиме, минимизации личных контактов и соблюдении дистанции при выполнении работ и передвижениях на транспорте нет необходимости напоминать лишний раз. Все эти меры практически успели стать привычкой и неукоснительно соблюдаются персоналом Управления в рабочее время и в быту.

По вопросам улучшения условий труда и оздоровления сотрудников администрация филиала постоянно взаимодействует с первичной профсоюзной организацией Управления. Регулярно проводятся плановые мероприятия по идентификации, устранению и минимизации опасностей и рисков, связанных с трудовым процессом. В частности, проводится трехуровневый административно-производственный контроль совместно с проверкой состояния промышленной безопасности на опасных производственных объектах и обеспечения соблюдения правил дорожного движения. При приеме на работу вводные инструктажи по данной теме – обязательны. Сотрудники в установленные сроки направляются на периодические медицинские осмотры в Медико-санитарную часть Общества. Персонал, занятый на работах с вредными условиями труда, в установленном порядке бесплатно обеспечивается молоком, а также средствами индивидуальной защиты, включая спецодежду и спецобувь.

Выполнение всего комплекса мероприятий по охране труда, промышленной и пожарной безопасности привело к тому, что во всех подразделениях филиала не было допущено аварий, инцидентов и пожаров, так же, как и связанных с производством несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

В этом году в Управлении было проведено селекторное совещание, из-за эпидемии коронавируса впервые – по видео-конференц-связи. На собрании рассматривались результаты деятельности в части обеспечения производственной безопасности и намечены пути решения выявленных проблемных вопросов. Итогом совещания стало признание работы системы управления производственной безопасностью удовлетворительной – и в подразделениях, и в целом по Уренгойскому газопромысловому управлению.

По материалам отдела охраны труда и промышленной безопасности Уренгойского газопромыслового управления
Подготовил к печати Сергей ЗЯБРИН
Фото Владимира БОЙКО

Производственной безопасности объектов газодобычи уделяется повышенное внимание

«ДЛЯ ТОГО, КТО ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, НЕТ ПРЕГРАД»

Режим самоизоляции продолжается. Тем временем сотрудники Общества «Газпром добыча Уренгой», для которых регулярные физические нагрузки в тренажерном зале – неотъемлемая часть жизни, пытаются найти выход из сложившейся ситуации. Спорт на самоизоляции – тема очередной публикации газеты «Газ Уренгоя».

Тренажерный зал можно устроить и дома, решила Анастасия Иванова

Приобщить детей к здоровому образу жизни – обязанность родителей, считает Вячеслав Малахов

Анастасия ИВАНОВА, секретарь руководителя Уренгойского газопромыслового управления:

– Физическая активность – это часть моей жизни, в том числе и сейчас, когда мы вынуждены находиться дома. Еще в самом начале, в период действия жестких мер, когда было не рекомендовано выходить из дома, я увлеклась медитативными практиками. Обратила внимание, что это помогает быть в ресурсе и оставаться энергичной. Теперь каждый мой день начинается с медитации и зарядки. Я просыпаюсь в половине шестого утра, наполняюсь позитивной энергией во время аффирмаций и дыхательных практик, делаю зарядку и отправляюсь на пробежку по северной части города. Пять-десять километров трусцой в спокойном темпе под ритмичную музыку – прекрасная кардионагрузка и источник хорошего настроения. На мои утренние занятия уходит примерно два часа.

Днем в моем обязательном расписании двухчасовая прогулка с дочкой. Варваре пять лет, и наше совместное времяпрепровождение на свежем воздухе не похоже на моцион кисейных барышень. Мы бегаем, играем, много двигаемся, тратим калории.

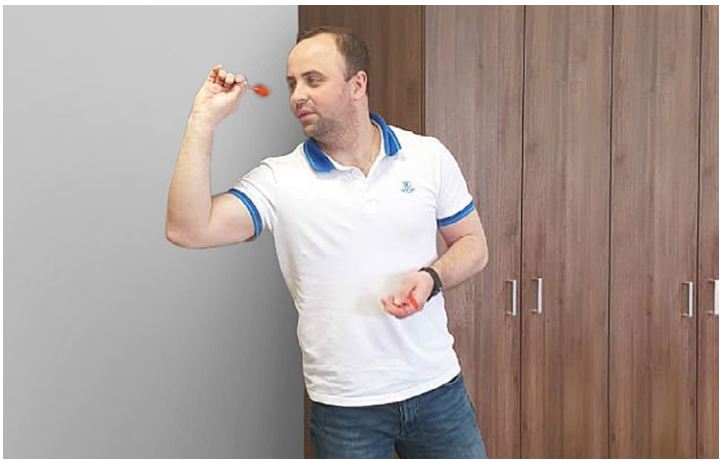
По вечерам я катаюсь на роликах или приступаю к часовой тренировке по программе «hot iron». Силовая нагрузка с использованием небольшой штанги и степ-платформы – неплохая альтернатива тренажерному залу, обеспечивающая максимальное сжигание жировых отложений. Советовала бы всем, у кого нет противопоказаний, приобщиться к этому виду физической деятельности.

Десять тысяч шагов и минус 450 килокалорий – минимум моей активности в сутки. Это все ради красоты и здоровья.

Алексей КОБЗАРЬ, заместитель начальника производственно-диспетчерского отдела Управления материально-технического снабжения и комплектации:

– Многие мужчины любят футбол. Кто-то смотрит трансляции матчей по телевизору, я же предпочитаю в него играть. Для меня это целая жизнь, ведь дружу я с ним с десяти лет. За 22 года не было ни дня, чтобы я не бегал по полю с мячом, стараясь забить гол. Случались даже и по две тренировки в день. Коронавирус нас разлучил. Я не хочу потерять спортивную форму, поэтому увлекся бегом. Он снимает стресс из-за отсутствия привычного тренировочного процесса. За сорок минут пробегаю примерно пять километров, и это оптимальная нагрузка.

Недавно у меня появилось новое хобби – дартс. Навыки точных бросков отрабатываю дома самостоятельно или на работе во время обеденного перерыва. Надеюсь, что к тому времени, когда вновь начнутся соревнования, я уже буду достойным соперником даже для профессионалов.



Пока невозможно играть в мини-футбол, Алексей Кобзарь оттачивает мастерство в дартсе

Вячеслав МАЛАХОВ, инспектор по защите имущества Управления корпоративной защиты:

– Легкая атлетика, баскетбол, футбол, фитнес – то, чем я люблю заниматься. Однако почти все мои спортивные увлечения прекратились из-за коронавируса. Пришлось более тесно «подружиться» с домашним турником. Голод по физическим нагрузкам спасали ежедневные зарядки и увлечение фитнесом. Даже самые обычные упражнения – приседания, отжимания, планка – укрепляют мышцы, приводят в порядок связки и сухожилия, а также тонизируют основные системы организма. Я это на себе прочувствовал.

Когда, наконец, разрешили заниматься спортом на улице, в моем расписании появились пробежки. Минут сорок такой активности, и ты в тонусе на весь день. Я бегал по Ленинградскому проспекту. Уверен, что для того, кто хочет заниматься спортом, нет преград. Отсутствие стадионов – точно не помеха, но хорошо, когда они все же есть.

Сейчас я нахожусь в отпуске, и все мое время посвящено новорожденной дочери. Когда дети – а у меня их теперь двое – подрастут, я намерен привести их в мир спорта, объяснить им пользу физических упражнений. Ведь это основополагающее условие полноценного и разностороннего развития.

Виктор ЗАВАДСКИЙ, ведущий инженер-программист службы информационно-управляющих систем при администрации Общества:

– До истории с коронавирусом я регулярно, два-три раза в неделю, ходил на тренировки по волейболу и баскетболу. Также в сфере моих спортивных увлечений был настольный теннис. Во всех этих трех командных видах спорта я представлял аппарат управления Общества на внутрикорпоративных соревнованиях. В режиме самоизоляции

пришлось полностью отказаться от своих увлечений. Тем не менее, без спорта никуда. Вместе с тринадцатилетним сыном Львом мы выполняем задания его тренера секции по мини-футболу. Это специальные упражнения и на общую физическую подготовку. Чтобы не забыть базовые техники контроля мяча, мы отправлялись на площадку, когда там никого не было, и тренировались. Сейчас осторожничаем и стараемся не выходить из квартиры лишний раз, отрабатываем навыки прямо дома, а диван исправно служит нам воротами. Дочь Дарья тоже не оставляет привычных занятий по спортивной аэробике, тренируется по видеосвязи через программу Zoom с тренером Культурно-спортивного центра «Газодобытчик» Татьяной Кушнир или самостоятельно. Скоро отпуск, и мы намерены продолжить наши занятия уже в теплых краях.

Лев и Виктор Завадские тренируют выносливость и силу духа

Ирина ЧУПАХИНА, оператор по добыче нефти и газа ГКП-8 Уренгойского газопромыслового управления:

– Не представляю свою жизнь без физической нагрузки. Раньше постоянно ходила в тренажерный зал, каталась на лыжах и коньках на ледовом корте спортивного комплекса «Факел». Даже принимала участие в зимней Спартакиаде ПАО «Газпром».

Пять лет назад сын, который занимается в секции плавания, и меня приобщил к «водным процедурам». В прошлом году я выступала в составе сборной Общества на городских соревнованиях по плаванию, наша команда стала лидером, а ведь раньше я даже глубины боялась. Угроза распространения коронавируса заставила временно забыть про бассейн. Пока сижу дома, занимаюсь «сухими» тренировками с использованием резиновых жгутов. Силовые упражнения позволяют развить именно те мышцы, которые задействованы во время движений в воде. Кроме того, я качаю пресс, делаю растяжку и кручу педали на велотренажере. Здоровый образ жизни помогает сохранить здоровье и красоту. Нам, девочкам, всегда хочется быть неотразимыми, а для этого необходимо много трудиться.

Велосипедная прогулка для Ирины Чупахиной – и физическая нагрузка, и источник хорошего настроения

Ирина РЕМЕС
Фото предоставлены респондентами

БЕГУТ ВСЕ!

Как бегать и получать удовольствие от процесса, но при этом не навредить своему здоровью? Для этого нужно знать правильную интенсивность бега, которая подходит именно вам и будет полезна для здоровья.

Во время бега наш организм привыкает потреблять меньше кислорода, что весьма полезно. Оказывается, большое количество кислорода для организма вредно, таким образом он быстрее «сгорает». Когда человек много бегает, количество потребляемого кислорода сокращается, тем самым продлевая жизнь.

При регулярных беговых тренировках постепенно, в течение двух-четырех лет, улучшается кровоснабжение, а затем и работа всех мышц и внутренних органов. Происходят качественные изменения в опорно-двигательном аппарате. Все это продлевает хорошее состояние всего тела, которое впоследствии даст возможность чувствовать себя здоровым и бодрым после 70-80-ти и даже 90 лет.

Важный и, наверное, один из основных пунктов в списке полезных свойств бега для любителей – антистрессовая терапия. В ходе пробежки с правильно подобранной интенсивностью происходит сжигание избытка адреналина и кортизола в организме. Бег на низкой интенсивности – путь к продолжительной жизни.

Доказано, что низкоинтенсивные беговые тренировки нормализуют давление и показаны как для гипертоников, так и для гипотоников. Медленный бег трусцой поможет избавиться и от избыточного веса.

Критерии здорового бега:

- возможность спокойно, без одышки говорить во время бега;
- легкое дыхание через нос;
- отсутствие болезненных симптомов после дистанции;
- грамотное восстановление – сон не менее восьми часов.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Одним из главных событий после долгой отмены массовых мероприятий обещает стать «Ямальский марафон-2020», проведение которого предварительно запланировано на 15 августа.

Массовый забег, успевший стать традиционным, пройдет в Новом Уренгое уже в пятый раз. В этом году он будет посвящен 45-летию города. С каждым разом марафон привлекает все больше и больше энтузиастов легкой атлетики и просто тех, кто хочет проверить себя на прочность. Если в первый раз, в 2016-м, на старт вышли порядка 150 человек, то в 2019-м в забеге под дождем приняли участие уже около 350 мужчин и женщин. Ширится и география марафона. О мероприятии, проводимом Обществом «Газпром добыча Уренгой» совместно с управлением физической культуры, спорта и туризма городской администрации, знают далеко за пределами Ямало-Ненецкого автономного округа.

Этим летом планируется провести забеги на традиционные дистанции в три, десять и двадцать один километр. К участию приглашаются все желающие старше шестнадцати лет, в полумарафоне – старше восемнадцати. Предварительно необходимо получить медицинскую справку о допуске к соревнованиям. Времени для подготовки еще достаточно, даже в условиях домашних тренировок в режиме самоизоляции. Приходите проверить себя! Но имейте в виду, что организаторы оставляют за собой право изменить сроки марафона в случае ухудшения эпидемиологической обстановки в городе. О любых изменениях в формате или дате соревнований мы обязательно сообщим в корпоративных средствах массовой информации и на портале Общества.

Соб. инф.

ОТ ЗАКАТА ДО ВОСХОДА

Белые ночи – это не только северная романтика. Ученые уже давно доказали, что отсутствие регулярного естественного чередования темноты и света негативно влияет на организм человека. Как именно? Давайте разбираться.

СУМЕРКИ БЕЗ ТЕМНОТЫ

Белые ночи-2020 уже давно пришли в газовую столицу. Это означает, что вечерние сумерки не переходят в темноту, а балансируют на очень тонкой грани между закатом и восходом. Солнце не успевает скрыться за горизонтом, как наступает новый день.

Продолжительность этого светового явления зависит от географической широты, а его длительность обратно пропорциональна удаленности от полюса. На полярном круге в день солнцестояния небесное светило не садится вообще.

Белые ночи можно наблюдать в трех десятках российских городов, причем, большая их часть расположена на территории Ямало-Ненецкого автономного округа. Аналогичное природное явление встречается также в Финляндии, Эстонии, Исландии, Дании, Швеции, в северных районах Канады и Великобритании.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

У белых ночей есть положительные и отрицательные стороны. Сначала поговорим о позитивном. Отсутствие темноты летней ночью настраивает на романтический лад. Трудоголики рады белым ночам, ведь они раздвигают рамки их рабочего графика. Ну а коммунальщики ждут полярный день, чтобы сэкономить на уличном освещении. Судя по статистике, даже на преступников свет ночью действуют положительно, в это время они реже идут «на дело».

Однако, здесь есть и «темная» сторона – дисгармония, ведь для баланса людям в равной степени нужны и день, и ночь.

– *Отсутствие световых границ сбивает биологические часы человека, и его организм начинает неправильно вырабатывать мелатонин. Если с полуночи до трех часов в спальне светло, то метаболические процессы замедляются, и этот гормон продуцируется гораздо слабее, чем нужно. Дневной сон тоже не спасет от дефицита ночного гормона. Это может привести к нарушению сна, переутомлению нервной системы, ухудшению зрения, обострению хронических заболеваний, перепадам настроения, проблемам с координацией, есть даже вероятность спровоцировать канцерогенный эффект,* – рассказывает заведующий отделением медицинских осмотров, врач-терапевт, профпатолог Медико-санитарной части Общества Оксана Костеневич.

Притягательные белые ночи Севера

Эксперименты на крысах показали: отсутствие ночи стимулирует преждевременное старение клеток и обеспечивает организм подопытных целым букетом заболеваний. В то время как мелатонин обладает антиоксидантным эффектом и продлевает жизнь.

Вахтовый персонал газовых промыслов хорошо знаком с отсутствием глубокой фазы сна во время белых ночей. Сотрудники со сменным графиком спят днем, а трудятся в ночное время суток. Они говорят – уже привыкли, что в белые ночи работать веселее, но все же из-за отсутствия мелатонина их организм не успевает хорошо отдыхать.

ПОМОЖЕМ ОРГАНИЗМУ!

Как пережить белые ночи без негативных последствий для здоровья и минимизировать источник стресса?

– *За три-четыре часа до сна стоит уменьшить интенсивность освещения в квартире, а на улице в это время носить солнцезащитные очки. Можно надевать на ночь маску для сна или использовать плотные темные шторы, жалюзи в спальне. Витамины, в том числе группы В, препараты антиоксидантного действия и различные источники эндорфина тоже на нашей стороне. Они помогут поддержать на высоте психо-эмоциональный фон, сохранить молодость и здоровье,* – рекомендует Оксана Костеневич.

Еще в древние времена представители коренных малочисленных народов севера подметили, что белые ночи идут на убыль примерно со 2 августа. В этот день местные отмечают праздник «Лун Кутап Хатл», который связан со старинным ритуалом перехода жизни на «темную сторону», то есть к зиме.

Снизить негативное влияние белых ночей на организм, по мнению специалистов, поможет также физическая активность, прогулки перед сном. Вечером следует ограничить просмотр телевизора, отказаться от компьютерных игр. Проветривайте перед сном комнату и помните о комфорте засыпания – чистой и удобной кровати, отсутствии тревожных мыслей, недоделанных дел. Не переносите свои проблемы в постель, все можно решить на следующий день. Читать на ночь лучше легкие, спокойные книги. Не рекомендуется на сон грядущий изучать, например, новостные материалы.

Если в период белых ночей ваше самочувствие ухудшается, возможно, дело вовсе не в перепадах давления и магнитных бурях, а в нехватке мелатонина. Наладьте сон и будьте здоровы!

Ирина РЕМЕС
Фото Михаила САВИНОВА

Учредитель – ООО «Газпром добыча Уренгой». Издатель – ООО «Газпром добыча Уренгой». 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, 8. Главный редактор Т.Р. Асабина. Газета «Газ Уренгоя» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Тюменской области и ЯНАО. Свидетельство ПИ № ФС72-0929Р от 28.04.2008 г. Адрес редакции: 629300, г. Новый Уренгой, пр. Ленинградский, 3 А, служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой». E-mail: gazeta@gd-urengoy.gazprom.ru. Газ. связь: 99-67-38 (телефон/факс), 99-67-39, 99-67-57, 99-67-37. Газета подписана в печать фактически в 10.00. По графику – в 10.00. Заказ № 26. Тираж 300 экз. Усл. печ. листов 1,2. Гарнитура «Times New». Распространяется бесплатно (12+). Дизайн, верстка, печать: ССОиСМИ ООО «Газпром добыча Уренгой». Электронная версия газеты на сайте www.urengoy-dobycha.gazprom.ru