

## В РЕЖИМЕ ПОВЫШЕННОЙ ГОТОВНОСТИ

Из-за обширных природных пожаров на Ямале введен режим чрезвычайной ситуации. В Обществе «Газпром добыча Уренгой» в связи со сложными погодными условиями принимаются повышенные меры в области пожарной и промышленной безопасности, усилена профилактическая работа на территории и вблизи газодобывающих и других стратегически важных объектов предприятия.

Пожароопасная обстановка в округе и Новом Уренгое продолжает сохраняться, дымовая завеса то рассеивается, то вновь окутывает город. На объектах ООО «Газпром добыча Уренгой» введен особый противопожарный режим: ограничено движение машин по межпромысловой дороге и пребывание людей на лицензионных участках Общества.

— На сегодняшний день нет угрозы распространения тундровых пожаров на производственные объекты Общества, — говорит главный инженер — первый заместитель генерального директора ООО «Газпром добыча Уренгой» Дмитрий Дикамов. — Проведены необходимые мероприятия, сформированы минерализованные полосы, которые являются защитой от продвижения пламени. Контроль осуществляется круглосуточно, регулярно проводятся заседания оперативного штаба. В случае возникновения в тундровой зоне нового очага возгорания формируется план работ и направля-



Работа оперативного штаба при облете месторождения. Заместитель начальника ГП-16 Зиновий Сыч и начальник УГПУ Ровшан Абдуллаев

ются все необходимые силы и средства для его локализации и ликвидации.

Обществом для тушения тундровых пожаров привлечены добровольные пожарные дружины и задействовано достаточное количество специальной техники: бульдозеры, экскаваторы, вездеходная техника для проезда к труднодоступным территориям. Для борьбы с огнем персонал газодобывающих объектов оснащен всеми необходимыми средствами, в том числе ранцевыми огнетушителями и переносными пожарными мотопомпами.

По данным Роспотребнадзора ситуация серьезная, но не критичная, показатели вредных веществ в воздухе не определены как опасные. И тем не менее необходимо внимательно относиться

к собственному здоровью и профилактическим мерам, основные рекомендации сформированы главным врачом Медико-санитарной части Общества в памятке «Профилактические мероприятия в условиях задымленности территории города» и доведены до работников ООО «Газпром добыча Уренгой».

Глава Нового Уренгоя поблагодарил городские предприятия, в том числе Общество «Газпром добыча Уренгой», за помощь в ликвидации пожара и его последствий на полигоне твердых бытовых отходов.

Напомним, в течение долгого времени на полигоне ТБО наблюдалось тление мусора, ликвидировать горение было крайне сложно. В итоге специалисты приняли решение о мобилизации сил городских предприятий и МЧС и проведении совместной спецоперации. Более десяти организаций, в том числе и ООО «Газпром добыча Уренгой», приложили максимум усилий для того, чтобы справиться с непростой ситуацией. В результате совместных действий пожар и тление на полигоне были полностью ликвидированы.

Служба по связям с общественностью и СМИ  
Фото Бориса ВЕЛИКОВА

## НОВОСТИ ПАО «ГАЗПРОМ»

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

В центральном офисе ПАО «Газпром» состоялось заседание Координационного комитета компании по вопросам охраны окружающей среды и энергоэффективности. Заседание провел заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром», руководитель Координационного комитета Виталий МАРКЕЛОВ. В работе заседания приняли участие руководители профильных подразделений «Газпрома» и его дочерних обществ.

Члены комитета обсудили итоги природоохранной деятельности «Газпрома» в 2015 году. Отмечено, что компания продолжила комплексную работу, направленную на снижение нагрузки на окружающую среду. В результате в прошлом году предприятия «Газпрома» сократили выбросы парниковых газов на 7,3 процента по сравнению с 2014 годом, водопотребление — на 7,8 процента.

Важной частью природоохранной деятельности «Газпрома» является энергосбережение и повышение энергетической эффективности. В 2015 году экономия топливно-энергетических ресурсов составила 2,7 миллиона тонн условного топлива на сумму 7,8 миллиарда рублей, что более чем на 0,6 миллиарда рублей превышает аналогичный показатель 2014 года.

Кроме того, «Газпром» ежегодно проводит целый ряд добровольных экологических мероприятий в России и за рубежом по высадке деревьев и кустарников, очистке от мусора земель и водоемов, восстановлению рыбных запасов российских рек.

Участники заседания также заслушали информацию об итогах работы Экологической инспекции ПАО «Газпром». В 2015 году сотрудники инспекции провели 539 проверок в 52 дочерних обществах и организациях «Газпрома» на соответствие их работы требованиям природоохранного законодательства. Проведено 544 проверки в 29 дочерних обществах и организациях с целью мониторинга эффективности использования природного газа.

По материалам Управления информации ПАО «Газпром»



Для проезда к труднодоступным территориям применяется вездеходная техника

# ОРИЕНТИР ДЛЯ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ

Появление профессиональных стандартов — это сложившаяся мировая практика. Это понятие, как и определение термина «квалификация работника» описаны в статье 195.1 Трудового кодекса Российской Федерации. Для работодателей профессиональные стандарты являются основой для установления более конкретных требований при выполнении трудовой функции специалистов с учетом специфики деятельности организации. Положения соответствующих профессиональных

стандартов должны учитываться при формировании федеральных государственных образовательных стандартов профессионального образования. Таким образом должна решиться появившаяся в последние годы проблема, когда выпускник учебного заведения обладает одними профессиональными навыками, а работодателю требуются совсем другие. Подробности — в информации, предоставленной Министерством труда и социальной защиты России.

## Что такое профессиональный стандарт?

Профессиональные стандарты носят комплексный характер и раскрывают необходимые для выполнения работником трудовых функций знания и умения. Поддержание в актуализированном состоянии информации о востребованных и перспективных профессиях, современных требованиях к работникам и учет этих требований в системе подготовки кадров должно обеспечиваться государством. Повышение профессионального уровня работников оказывает существенное влияние на производительность труда, снижение издержек работодателей на адаптацию работников при трудоустройстве, а также на конкурентоспособность человека на рынке труда.

Ответственность по принятию кадровых решений является полномочиями работодателей, а профессиональный стандарт задает планку современных требований и ориентиров для выстраивания кадровой политики.

## Как часто профессиональные стандарты будут обновляться или добавляться?

Разработка профессиональных стандартов в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов» (далее — постановление Правительства РФ от 22 января 2013 г. № 23) осуществляется с учетом приоритетных направлений развития экономики и предложений Национального совета при президенте России по профессиональным квалификациям.

Необходимость их разработки определяется также с учетом информации в Справочнике востребованных на рынке труда новых и перспективных профессий (в редакции приказа Минтруда России от 10 февраля 2016 г. № 46).

Проекты профессиональных стандартов могут быть инициированы и внесены на рассмотрение в Минтруд России в установленном порядке различными организациями.

Изменения в профессиональные стандарты вносятся, как и в другие нормативные акты, при наличии обоснованных предложений либо соответствующих изменений в законодательстве Российской Федерации. Внесение изменений осуществляется в том же порядке, как разработка и утверждение в соответствии с постановлением Правительства РФ от 22 января 2013 г. № 23.

Где можно ознакомиться с содержанием профессиональных стандартов? Как узнавать о планах их разработки (актуализации), о внесении изменений или принятии новых стандартов?

Минтруд России ведет Реестр указанных стандартов (перечень видов профессиональной деятельности), который размещается на сайтах программно-аппаратного комплекса «Профессиональные стандарты» (<http://profstandart.rosmintrud.ru>) и Научно-методического центра системы профессиональных квалификаций ФГБУ «Научно-исследовательский институт труда и социального страхования» Минтруда России (<http://vet-bc.ru>). На этих же ресурсах размещается вся информация о профессиональных стандартах, в том числе о разрабатываемых и планируемых.

Кроме того, стандарты, утвержденные приказами Минтруда России, размещаются в справочных системах правовой информации.

## Будут ли отменены ЕТКС и ЕКС?

В перспективе планируется замена ЕТКС и ЕКС профессиональными стандартами, а также отдельными отраслевыми требованиями к квалификации работников, утверждаемыми законодательными и иными нормативными правовыми актами, которые имеются уже и в настоящее время (например, в сфере транспорта). Но такая замена, по мнению Минтруда России, будет происходить в течение достаточно длительного периода.

## Если квалификационный справочник и профессиональный стандарт по аналогичным профессиям (должностям) содержат различные требования к квалификации, то какими документами должен пользоваться работодатель?

Работодатель самостоятельно определяет, какой нормативный правовой акт он использует, за исключением случаев, предусмотренных федеральными законами и иными нормативными правовыми актами РФ.

**Обязаны ли работодатели применять требования к квалификации работников, содержащиеся в профессиональных стандартах, в том числе при приеме на работу? Согласно статье 195.3 Трудового кодекса Российской Федерации (ТК РФ) профессиональные стандарты применяются «в качестве основы для определения требований к квалификации работников». Каким образом должно определяться, что именно из требований должно быть положено в основу? Есть ли необходимый минимум? В каких случаях допустимо повышение, а в каких — снижение требований? В чем заключаются изменения с 1 июля 2016 года, если те требования к квалификации, в части которых будет обязателен профессиональный стандарт, ранее установлены законами и иными нормативными правовыми актами?**

ТК РФ устанавливает обязательность применения требований, содержащихся в профессиональных стандартах, в том числе при приеме на работу, в следующих случаях:

— согласно части второй статьи 57 ТК РФ наименование должностей, профессий, специальностей и квалификационные требования к ним должны соответствовать наименованиям и требованиям, указанным в квалификационных справочниках или профессиональных стандартах, если в соответствии с ТК РФ или иными федеральными законами с выполнением работ по этим должностям, профессиям, специальностям связано предоставление компенсаций и льгот либо наличие ограничений;

— согласно статье 195.3 ТК РФ требования к квалификации работников, содержащиеся в профессиональных стандартах, обязательны для работодателя в случаях, если они установлены ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

В других случаях требования носят рекомендательный характер.

## Распространяется ли обязательность применения требований профессиональных стандартов на всех работодателей или только на государственные и муниципальные организации?

Обязательность применения требований профессиональных стандартов установлена для случаев, предусмотренных статьями 57 и 195.3 ТК РФ и не зависит от формы собственности организации или статуса работодателя.

Учитывая важность внедрения профессиональных стандартов для повышения производительности труда, обеспечения качества выполняемых работ (услуг), государственным и муниципальным организациям следует провести анализ профессиональных компетенций сотрудников на соответствие стандартам, при необходимости составить план подготовки и дополнительного профессионального образования работников в рамках бюджета на соответствующий год.

Утвержденные Минтрудом России стандарты являются нормативными правовыми актами. Согласно части первой статьи 195.3 ТК РФ, если ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации установлены требования к квалификации, необходимой работнику для выполнения определенной трудовой функции, профессиональные стандарты в части указанных требований обязательны для применения работодателями. Означает ли данная норма, что содержащиеся в



**профессиональных стандартах требования являются обязательными для применения?**

Согласно статье 195.3 ТК РФ профессиональные стандарты обязательны для применения работодателями в части содержащихся в них требований к квалификации, необходимой работнику для выполнения определенной трудовой функции, предусмотренных ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ. Таким образом, только в части требований, установленных в ТК РФ, других федеральных законах, иных нормативных правовых актах Российской Федерации, требования профессионального стандарта являются обязательными.

При применении вышеуказанного положения статьи 195.3 ТК Российской Федерации под иными нормативными правовыми актами имеются в виду постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, приказы федеральных органов исполнительной власти, которые устанавливают специальные требования к работникам, выполняющим те или иные трудовые обязанности, носящие нормативный правовой характер (например, приказы Минтранса России и другие). В этом случае в части требований применяются данные нормативные правовые акты.

**Требования профессионального стандарта должны быть прописаны в трудовом договоре/должностной инструкции работника в полном объеме или могут быть какими-либо допущения?**

Работодатель определяет содержание трудового договора с учетом статьи 57 ТК РФ и должностные обязанности работников. При этом профессиональный стандарт может быть применен как рекомендательный методический документ, кроме содержащихся в нем требований, предусмотренных ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ.

Работодатель применяет их для определения потребности в сотрудниках с определенным уровнем квалификации, правильного подбора и расстановки кадров, рационального разделения и организации труда, разграничения функций, полномочий и ответственности между категориями работников, определения трудовых обязанностей с учетом особенностей применяемых технологий, организации подготовки (профессиональные образование и обучение) и дополнительного профессионального образования работников, организации труда, установления систем оплаты труда.

По вопросам, возникающим на практике в связи с внедрением указанных стандартов, следует отметить, что ответственность и полномочия по принятию кадровых решений являются полномочиями работодателей.

**Могут ли обязанности работников, требования к образованию и стажу измениться автоматически в связи с принятием профессионального стандарта? Может ли быть расторгнут трудовой договор с работником, если его уровень образования или стаж работы не соответствуют указанным в стандарте? Можно ли его уволить, если он отказывается проходить обучение? В ТК РФ нет такого основания.**

Обязанности работников изменяться автоматически в связи с принятием профессионального стандарта не могут.

Объективной основой изменения обязанностей, связанных с выполнением какой-либо работы (услуги), является изменение организационных или технологических условий труда (изменения в технике и технологии производства, структурная реорганизация производства, другие причины). И даже в этих случаях, согласно статье 74 ТК РФ, изменение трудовой функции работника по инициативе работодателя не допускается. Оно может осуществляться в соответствии со статьями 72, 72.1 ТК РФ на основе соглашения между работником и работодателем об изменении определенных сторонами условий трудового договора.

По вопросам соответствия работников требованиям к образованию и стажу, содержащимся в профессиональных стандартах, обращаем внимание, что данные требования являются обязательными в случаях, когда с выполнением соответствующей работы связано наличие льгот, гарантий и ограничений, либо если соответствующие требования уже установлены ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Вступление в силу профессиональных стандартов не является основанием для увольнения работников. Допуск работника к выполнению трудовой функции является полномочием работодателя.

Работодатель также вправе проводить аттестацию работников. Так, при применении квалификационных справочников и профессиональных стандартов лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**Должны ли работники привести свою квалификацию в соответствие с требованиями профессиональных стандартов? Обязанность по направлению на обучение и расходы несет работодатель?**

Согласно статье 196 ТК РФ необходимость подготовки (профессиональные образование и обучение) и дополнительного профессионального образования сотрудников для собственных нужд определяет работодатель. Подготовка персонала и дополнительное образование осуществляются работодателем на условиях и в порядке, которые определяются коллективным договором, соглашениями, трудовым договором.

**Если выполняемые работником обязанности шире, чем содержащиеся в профессиональном стандарте трудовые функции и действия, имеет ли он право требовать доплату за совмещение профессий?**

При совмещении профессий (должностей), расширении зон обслуживания, увеличении объема работы или исполнении обязанностей временно отсутствующего работника без освобождения от работы, определенной трудовым



договором, оплата труда работника производится с учетом положений статьи 151 ТК РФ.

**Какие санкции будут применяться за неприменение или неправильное применение профессиональных стандартов?**

ТК РФ устанавливает обязательность применения требований, содержащихся в профессиональных стандартах, в том числе при приеме работников на работу, в следующих случаях:

— согласно части второй статьи 57 ТК РФ наименование должностей, профессий, специальностей и квалификационные требования к ним должны соответствовать наименованиям и требованиям, указанным в квалификационных справочниках или профессиональных стандартах, если в соответствии с ТК РФ или иными федеральными законами с выполнением работ по этим должностям, профессиям, специальностям связано предоставление компенсаций и льгот либо наличие ограничений;

— согласно статье 195.3 ТК РФ требования к квалификации работников, содержащиеся в профессиональных стандартах, обязательны для работодателя в случаях, если они установлены ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

В других случаях эти требования носят рекомендательный характер.

Таким образом, если не соблюдены указанные обязательные требования законодательства, то работодателю может быть выдано предписание об устранении выявленных нарушений трудового законодательства, а также он может быть привлечен к административной ответственности в соответствии со статьей 5.27 Кодекса об административных правонарушениях.

В остальных случаях требования проверяющих органов в части применения профессиональных стандартов неправомерны.

**По материалам Министерства труда и социальной защиты РФ  
Фото из архива ССОиСМИ**

# МЫ НА ЗИЛИМЕ. СУШИ ВЕСЛА!

— *Что, прямо сейчас прыгать в воду?* — был мой вопрос инструктору-проводнику — миниатюрной девушке по имени Айгузьяль.

— *А как ты хотел?* — весело ответила та и ловко соскочила в реку с катамарана (или ката — так коротко его называют наши проводники). — *Хватай за раму и сталкивай кат с камня!*

Как, уже? А ведь мы только минуту назад тронулись в трехдневный сплав на катамаранах по реке Зилим в живописнейшем месте Башкирии — Гафурийском районе. Эх, находясь у воды нельзя не замочиться — и я тоже осторожно спустил ноги с лодки. А сколько еще таких порогов-перекатов будет впереди, я даже не догадывался.

— *Эй, весла в воду не ронять, они тонут,* — еще одна команда с другого катамарана от второго проводника, сестры-двойняшки Айгузьяль — Айсулу.

Со словами «*оно должно плавать*» мой сын (тринадцатилетний, самый умный и мудрый, вечно сомневающийся ворчливый «старик») выпустил весло из рук. Немного поболтавшись у борта катамарана, оно тихо и грустно пошло ко дну.

— *Тонет, а не должно,* — резюмировал подросток, выхватывая средство для гребли из воды.

## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Идея сходить в какой-нибудь поход появилась давно, лет пять назад. А собраться и пойти все не получалось: то дети еще маленькие, то важные дела, то просто лень, то еще какие-то отговорки. Но в этом году что-то изменилось. Мысль о походе прочно засела в голове и не давала покоя уже задолго до отпуска. Поэтому информационную разведку я начал проводить с конца зимы. То, что это будет в Башкирии, было решено сразу, все-таки историческая Родина. Обзвонив родных и близких, кто мало-мальски связан с туризмом, получил ссылку на некую страничку в соцсетях, где группа молодых и увлеченных ребят приглашала желающих в туристические походы в выходные дни. На этой же страничке были расписаны календарь сплавов, маршруты и приведен список всех необходимых вещей. Оставалось только выбрать день.

Кстати сказать, к первой назначенной дате мы не успевали, поэтому моя мама, оперативно связавшись с организаторами, включила нас в другую группу с более поздней датой выхода. Не мог об этом не упомянуть. Ведь



Команда к сплаву готова!

какими бы мы ни были взрослыми, мамы продолжают о нас заботиться. А еще она любит читать нашу газету.

## ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОХОДА

Оказалось, что немного. Устроители сплава обеспечивали всем: сплавсредством, веслом, спасательным жилетом и шлемом по желанию, палаткой, спальным мешком, экипировкой для восхождения по скале и спуску в пещеру, мячом для игр на отдыхе, походной баней, вкуснейшей едой, приготовленной на костре, и даже сладостями к чаю. От нас же требовались только средства личной гигиены, посуда, соответствующая одежда и обувь, сменная одежда, налобные фонарики и устройства видео-фотофиксации. У нас с сыном все поместилось в один непромокаемый баул и маленький рюкзак.

## НУ ЧТО, ПОЕХАЛИ?

В назначенный день и час мы прибыли на место сбора в поселок Красноуфольский — да, да, там еще есть одноименный курорт. Здесь нас ждал ГАЗ-66 «шишига», который вывез нашу группу на точку высадки, в деревню Толпарово, откуда и начинался сплав. Дорога все время вела вверх, в горы. Хорошо укатанная грунтовка петляла среди скал и огромных валунов. Машина то и дело подсказывала на ухабах, норовя стряхнуть нас с лавок на пол. Пока ехали, познакомились с участниками нашей экспедиции.

## ГРУППА

Группа состояла из 13 человек, трое из которых — инструкторо-

ры-проводники. Компания сложилась «разношерстная». Молодая семейная пара из Стерлитамака, их друг, главный архитектор одного из районов Башкирии. Вахтовик с севера, его знакомая — медработник салаватской клиники. Местная коммерсантка, которая не была в отпуске аж пять лет. Домохозяйка, мать двоих детей — жена старшего группы. Он, в свою очередь, опытный турист, в обычной жизни занимающийся предпринимательством. Две его помощницы, сестры-двойняшки: воспитатель и студентка-очница, все детство которых прошло в походах с отцом. И мы, отпускники из Нового Уренгоя: я, мой сын и супруга брата.

## НА ТОЧКЕ

Деревня Толпарово пряталась в горах, где облака цеплялись за макушки деревьев. Но она совершенно не была оторвана от цивилизации. Наличествовали электричество, сотовая связь, на высоких шестах посверкивали телеантенны, на большинстве домов — тарелки спутникового телевидения. Дворы, как правило, большие, сараи крепкие, а дома — срубленные из дерева, с большими окнами, украшенными резными обналичниками. Во многих дворах — автомобили, преимущественно вездеходные. К слову сказать, связь пропала сразу за поселением, на берегу реки.

## БЕРЕГ

Наш берег был пологим, широким и каменистым. Другая же сторона реки совсем не имела

берега. Это просто скала, вертикально уходящая вверх метров на сто, верхушка которой терялась где-то в облаках. На своем берегу мы быстро разгрузили машину, часть группы принялась собирать катамараны, часть — разводить костер и готовить обед. Мы собирали сплавсредство — я скручивал дюралевую раму-каркас, сын накачивал брезентовые гондолы. Всего три катамарана, которые мы собрали за час. К этому времени в большом казане, висевшем над костром, подоспел обед — суп с картошкой и тушенкой. А рядом закипала вода для чая в большом ведре. Воду для приготовления пищи брали прямо из реки. Поев, уложили на катамараны снаряжение, вещи, провиант, остатки обеда, крепко привязали их, предварительно накрыв полиэтиленом.

## ПОПЫЛИ!

Старший группы быстро распределил нас по катамаранам. С учетом наших пожеланий. Мы взяли в руки весла, оттолкнули лодку от берега, попрыгали на гондолы и... тут же напоролась на большой камень, коварно лежащий под водой. По команде инструктора прыгнули в воду и принялись стаскивать кат на чистое место.

Гребцы из нас были, прямо скажем, никакие. Науку сплава пришлось изучать на ходу. Кто такие загребные, а кто рулевые, что такое «табань»... Команду «суши весла» знали все. Первое время плыли частыми зигзагами из-за неправильного расположения гребцов. После пары пере-



становок мы все же выровнялись и стали реже биться о берега. Но трех дней, чтобы до конца научиться ровному ходу, оказалось маловато.

**ПОГОДА**

Погода вначале старательно пугала тучами и мелким дождем, пролившимся на точке, во время сборов и обеда. Но только наши лодки отошли от берега, дождь прекратился, небо прояснилось. А через полчаса мы уже купались в первом глубоком месте на реке. И потом обсыхали, нежась в мягких лучах солнца, обдуваемые теплым ветерком. Хорошая погода с розовыми закатами, ясными звездными ночами, туманными утрами и солнечными днями продержалась все наше путешествие.

**МАРШРУТ**

Наш маршрут протяженностью 60 км проходил по одной из самых чистейших горных рек Башкирии. Среди высоких гор, заросших лесом, крутых и острых скал, которые, как желтевшие клыки сказочных чудовищ, торчали из воды, среди темных пещер, звонких водопадов и ледяных родников... Начинаясь в горах у деревни Толпарово, а заканчиваясь практически в географическом центре Башкортостана, в деревне Имендяш.

**НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ**

К вечеру наш отряд, отмахав веслами положенные километры, подобрался к месту запланированной ночевки. Навившись чаю, напевшись песен, туристы разбрелись по палаткам. Я уснул мгновенно, но, как оказалось, чутко. Сквозь сон услышал тяжелое дыхание за тонкой стенкой палатки и характерный хруст травы, перема-

лываемой мощными челюстями парнокопытного зверя. Коровы? В ночном лесу? Откуда?! Как оказалось, это стадо коварных животных под покровом темноты пробралось в наш кемпинг и начало жевать все, до чего дотягивалось. Я опасался за купальники и плавки моих товарищей, которые сушились на палатках, ведь всем известно, что коровки любят пожевать тряпицы, неосторожно оставленные в зоне досягаемости. Я выскочил из палатки на защиту имущества лагеря. Схватил весло и начал гонять коров, стараясь производить поменьше шума, чтобы не разбудить уставших товарищей. Враг то отступал в лес, то снова пер в лагерь. Так я держал оборону до шести утра. А потом стадо растворилось в лесу вместе с утренним туманом... Коллеги по сплаву смеялись, слушая мою героическую сагу и, пожалуй, не верили, хотя и просыпались ночью от странного топота и пугающего треска.

**ПЛЫВЕМ ДАЛЬШЕ**

Утром мы снова тронулись в путь. И снова нас окружала красота дикой природы. Из густой осоки то и дело вылетали напуганные утки. А смелые мальки речных обитателей, напротив, подплывали и слегка поклевывали ноги, спущенные в воду. На берег периодически выскакивали небольшие лисы, видимо в поисках еды. К концу дня, пройдя еще тридцать километров, мы подошли к месту очередного привала...

**В ПЕЩЕРЕ**

Хоть уже и смеркалось, мы все-таки решили сходить в пещеру. Чтобы попасть к ее входу, пришлось подняться по крутому склону метров на сто двадцать. Пещера имени 30-летия Победы

изучена на восемь километров, причем три из них — под водой. Но нам хватило и трехсот метров — со спуском по скользкому леднику, подъемом по веревке на невысокую стену и пролезанием через узкий «шкуродер» в очередной зал. Пещера впечатляла размерами, завораживала высокими сводами. Были сталактиты и сталагмиты, свисавшие причудливыми люстрами и громоздившиеся величественными тортами. Кто-то предложил потушить фонари. Свет погас, в глазах от абсолютной черноты поплыли белые круги, а в наступившей тишине заложил уши. Это продолжалось совсем не долго. Потому что стало страшно. Мы поспешили включить фонарики.

Потом был долгий спуск по крутой тропе к лагерю, поздний ужин и ночное пение под гитару.

**УТРО**

Утром меня разбудил звук горна. Бойкая мелодия побудки в пионерлагере, помните?! Я не поверил своим ушам, но сигнал звонко разносился среди каменистых берегов. Это с ночевки снимался соседний лагерь — так они нам передавали свой привет. Но никто из наших вставать не торопился. Потому что сегодня был последний день нашего сплава. И плыть нам, как сказал старший, оставалось три поворота...

**НА СКАЛЕ**

Мы с сыном выбрали скалу. Нас облачили в обвязку, потуже затянули ремешки. Потопали по узкой тропе на вершину скалы. С земли она казалась ниже. Сверху открывался роскошный вид на реку и горы. Проводники привязали тросы, протянули их через «восьмерки», зашелкнули карабины и сказали, что я готов.

Но я готов не был. Кое-какой опыт скалолазания у меня был — пару раз с сыном мы ползали по стенам скалодрома. Но это не одно и то же! Собравшись с силами, я сделал первый шаг со скалы... Не помню, как оказался на земле. Меня встретили аплодисментами и дружеским улюлюканьем. Взгляд упал на футболку одного из наших, вернее, надпись на ней: «Страха нет».

**ПРИЯТНОЕ ЗРЕЛИЩЕ**

Наше путешествие завершилось. Мы не торопясь собрали лагерь, погрузились на катамараны, отошли от берега. И вдруг проводник вспомнила, что нам не показали голубое озеро. Мы снова причалили и ушли в ивы, растущие на берегу. Чуть поодаль нам открылось маленькое чудесное озеро — правильный круг диаметром 8-10 метров с идеальным чашеобразным дном бело-голубого цвета. Вода в озере была кристально чистой, а играющие солнечные блики создавали эффект линзы, вывернутой вверх. Кажется, что озеро наполнено «с горочкой».

А потом — снова катамаран и уже последние повороты нашего пути.

— Пап, я знаю, что в следующем году ты снова захочешь сюда, — начал сын. — Давайте, вы с мамой сплавитесь без меня?

— Эх ты, дитя асфальта... — я взьерошил ему и без того торчащие во все стороны волосы. — Посмотрим. А вот маму точно возьмем.

Спустя недели, уже в городе, сын признался, что скучает по нашему катамарану...

**Салават СИБАГАТУЛЛИН, инженер службы по связям с общественностью и СМИ**  
 Фото предоставлено автором



Зилим — прекраснейшее место. Здесь можно насладиться красотами реки, густых лесов и величественных гор



## ПОМОЖЕТ ЧУВСТВО ЮМОРА

Дисфункциональными, иными словами, разрушительными, снижающими эффективность деятельности и приводящими к непредсказуемым результатам, могут быть и семьи, и трудовые коллективы. Распознать сложную ситуацию, разобраться в ней и предотвратить конфликты можно, важно лишь знать несколько принципиальных моментов...

Со своими коллегами бок о бок мы проводим большое количество времени и, хотим мы того или нет, становимся постоянными участниками некоего действия, когда нам приходится играть по определенным правилам и постоянно принимать в расчет чужие желания.

### *Когда мы можем говорить о том, что коллектив дисфункционален?*

Вот несколько признаков: отрицание проблем и поддержание иллюзий, конфликтность во взаимоотношениях, авторитарный стиль управления, привычка строить нереальные планы и возлагать на людей и обстоятельства несбыточные надежды. При этом общение часто наполнено осуждениями, обвинениями, критикой; существует негласный запрет говорить о проблемах, отсутствует открытость. Часто в общении используются фразы с двойным смыслом, где слова говорят одно, а скрытые эмоции и интонации — другое; практикуется общение «треугольником» — через посредника; поощряется трудолюбие при отсутствии

радостных мероприятий. Люди подавляют свои эмоции, выражая только те, которые являются подходящими в конкретной ситуации, а юмор часто используется с целью кого-то унижить или обидеть.

Важно помнить: как только дисфункциональное поведение начинает допускаться в работе, оно, как волна, может захлестнуть целую организацию. Как симптомы мы можем наблюдать отсутствие заинтересованности в работе, неэффективное выполнение задач — вплоть до бессознательного саботажа.

### *Что поможет справиться с ситуацией?*

Для грамотного общения необходимо не только знать приемы предупреждения конфликтов, но и уметь чувствовать, когда именно следует использовать эти способы — в какой ситуации, с кем и при каких обстоятельствах. От умения правильно ориентироваться и применить нужный прием зависит атмосфера общения с людьми. Именно этот навык является основным условием бесконфликтного взаимодействия.



Перечислим основные аспекты бесконфликтного общения.

- Следует уметь определить, что общение стало предконфликтным, и «вернуться» из сложившейся ситуации к нормальному взаимодействию, не идти на открытый конфликт.
- Важно хорошо понимать партнера по взаимодействию и быть уверенным в том, что все мотивы воспринимаются верно.
- Будьте терпимы к инакомыслию.
- Нужно заботиться о снижении своей собственной устойчивой тревожности и агрессивности.
- Необходимо научиться управлять своим текущим психическим состоянием, избегать предконфликтных ситуаций при переутомлении или перевозбуждении.

• При взаимодействии с окружающими следует быть внутренне готовым к решению возникающих проблем путем сотрудничества, компромисса, методами избегания или уступки.

- В ходе общения с партнером желательно хотя бы изредка улыбаться.
- Не нужно ждать от окружающих слишком многого.
- Взаимодействуя с людьми, нужно проявлять искреннюю заинтересованность в партнере по общению.
- Важно уметь сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими вопреки воздействию негативных факторов, иными словами, обладать высокой конфликтоустойчивостью.
- И еще: не забывайте о чувстве юмора!

## РАЦИОН СЕВЕРЯН — АНТИСТРЕССОВЫЙ

**В условиях Севера организм человека подвергается воздействию целого ряда экстремальных факторов: холод, сильные ветра, резкие перепады атмосферного давления, гипоксия и другие. Чтобы снизить их влияние и максимально сберечь собственные силы и здоровье, нужно, прежде всего, вести здоровый активный образ жизни и правильно питаться. Как именно? Об этом — в нашей публикации.**

Процесс адаптации на Крайнем Севере сопровождается существенными перестройками всех физиологических систем, что ведет к развитию особого синдрома — «северного стресса», сопровождающегося расстройством обмена веществ

(замедляется скорость восстановительных и обменных процессов). В результате организм более подвержен развитию многочисленных заболеваний центральной и периферической нервной систем, органов дыхания, сердца и сосудов.

В рационе человека, живущего на Крайнем Севере, снижается энергетическая роль углеводов и повышается роль жиров, в меньшей степени — белков. Формируется так называемый «полярный метаболический тип». Употребление углеводов на Севере с ограничением в рационе белков и жиров приводит к болезням!

**Первым условием** формирования антистрессового рациона для жителя Севера является обязательное наличие в пище

полноценных белков животного и растительного происхождения с необходимым количеством и правильным соотношением незаменимых аминокислот.

Норма потребления белка у жителей северных регионов выше среднеширотных в среднем на 20-25 процентов. Полноценные белки содержатся в продуктах животного происхождения. Растительный белок неполноценен, однако сочетая разные растительные продукты (например, рис и бобы), можно получить необходимый набор аминокислот.

Белки содержатся в мясе животных и птицы, рыбе, твороге и молочных продуктах, яйцах, сыре, крупе, хлебе. Они обязательно должны присутствовать на столе



жителей северных регионов, но, все же, без чрезмерности.

**Второе условие** антистрессового рациона для жителей Севера — обеспечение жиром, который должен составлять 40 процентов от суточных энергетических потребностей. Для взрослых людей суточная норма жира составляет от 100 граммов при легком труде и до 150 — при тяжелых физических нагрузках, особенно на холоде. В среднем это 60-70 процентов животных жиров и 30-40 — растительных. Жиры считаются наиболее мощным источником энергии. Их дефицит может привести к истощению организма, нехватке гормонов, ферментов и соединений. Источники жира, помимо масла — рыба, мясо, яичный желток, молочные продукты.

**Третье условие** формирования антистрессового рациона — снижение содержания углеводов. Особенность обмена веществ человека в холодном климате требует значительно меньшего количества углеводов. И если житель Севера употребляет избыточное количество сладкого, особенно рафинированного сахара, у него может возникнуть ряд болезней — избыточный вес и ожирение, нарушение холестеринового и жирового обмена, диабет и атеросклероз. Поставщиками углеводов должны быть не сладости, а крупы, злаки, рис и бобовые. Их дефицит станет причиной быстрой утомляемости и плохого настроения. Основным углеводом в питании людей является крахмал. Его источники — хлеб, мука, крупы, бобовые,



картофель и макаронные изделия.

Клетчатку организм людей не способен переваривать. Она усиливает перистальтику кишечника, способна очищать организм от вредных веществ, выводить холестерин и по этой причине нужна для правильного пищеварения. Присутствует клетчатка в пшеничных отрубях и во многих видах овощей, фруктов. Пектины предназначены для стимулирования пищеварения, выведения токсинов, уменьшения гнилостных процессов и улучшения заживления слизистой оболочки в кишечнике. Они содержатся в сливах, яблоках, персиках и абрикосах, крыжовнике, клюкве, картофеле и капусте, огурцах, луке, баклажанах.

**Четвертое условие** — восполнение теряемых при адаптации на Севере витаминов В1, В2 и С и повышенное употребление витаминов А, D, Е и К.

**Пятое условие** — полноценное содер-

жание в рационе питания минеральных элементов.

Микроэлементы принимают участие в формировании и построении тканей организма, входят в состав клеток, оказывают влияние на защитные реакции организма, обеспечивают иммунитет. Так, для правильного обмена жирных кислот необходимы медь и цинк, для воспроизведения красной крови — железо и кобальт, для активизации ферментов — марганец и молибден, для нормализации функции щитовидной железы — йод и другие.

Сама природа диктует необходимость разработки сбалансированного питания для приезжего населения Крайнего Севера на основе белково-липидных рационов. Исключительно важно, чтобы при этом применялись продукты местного производства. Например, все необходимые аминокислоты, в том числе и незаменимые, содержатся в мясе северного оленя. Оно по биологическим качествам во многом превосходит говядину, баранину и свинину. В оленьем жире — большое количество кислот, витаминов, антиоксидантов. На столе северян круглый год должны быть брусника, морошка, клюква, черника, голубика и грибы. Помните, брусника куда нужнее организму северянина, чем заморские бананы и другие привозные плоды. Тем более, что они дозревают уже в пути. Надо помнить — все в природе сбалансировано, и следует питаться теми продуктами, которые природа дает нам в том месте, где мы живем. ■

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ. РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) регулярно приводит статистические данные, касающиеся проблемы табакокурения, сообщает новые сведения и дает рекомендации людям, желающим отказаться от вредной привычки. Но в последнее время все чаще появляется информация о том, насколько опасно быть и пассивным курильщиком. Сегодня — вся правда и мифы о пассивном курении.**

**Миф 1. Табачный дым безопасен для окружающих.**

На самом деле табачный дым одинаково опасен как для самого курящего, так и для окружающих его людей. Парадоксально, но факт — дым даже менее вреден для курильщика, поскольку в его легкие он попадает в основном фильтрованным. Многочисленные ссылки на якобы научные подтверждения безвредности табачного дыма на поверку оказываются либо апелляцией к значительно устаревшим исследованиям, либо выясняется, что спонсорами таких работ выступали табачные компании. Пассивное курение приводит к 200 тысячам смертей в год только на рабочих местах (это примерно 14 процентов всех профессиональных заболеваний в мире).

**Миф 2. Концепция «добровольного выбора» поможет примирить курящих и некурящих.**

На самом деле все иначе. Концепция предусматривает добровольный отказ не-

которого количества курящих от сигарет на рабочих и в общественных местах. В ответ на эту уступку подразумевается, что другая часть курящих может не отказываться от удовольствия подымить, и некурящие будут относиться к этому толерантно. Эта концепция очень активно продвигается табачными компаниями. Но практика применения «добровольного выбора» в Финляндии, Ирландии, Новой Зеландии, Уругвае, США показала, что добровольно отказывается от курения лишь мизерная часть курильщиков, так что опасность для некурящих практиков не уменьшается. Именно поэтому обозначенные страны перешли на полный запрет курения в общественных и на рабочих местах.

**Миф 3. Современные системы вентиляции надежно защищают некурящих от воздействия табачного дыма.**

На самом деле это не верно. Табачные компании призывают закупать дорогие современные системы вентиляции, которые якобы способны защитить некурящих от дыма. На практике же даже самые новейшие системы не в состоянии удалить все компоненты дыма сигарет, так как для решения этой задачи потребуется такая мощность вытяжки, которая делает невозможной работу в данном помещении. Значительная часть табачного дыма оседает на одежде, мебели, офисной технике и впитывается в них.

**Миф 4. Концепция «зон, свободных от курения» не будет работать.**

На самом же деле пример стран, которые практикуют у себя «зоны, свободные от курения», свидетельствует, что система работает. В Ирландии, Норвегии и Новой Зеландии получены результаты, показывающие улучшение состояния здоровья работников пабов, баров и ресторанов, в которых раньше было разрешено курить.

**Миф 5. Запрет на курение нарушает права курильщиков, лишает их свободы выбора.**

На самом деле законы о зонах, свободных от курения, защищают здоровье людей, регулируя, в каких местах можно курить, а в каких — нет. Следует также помнить, что некурящих людей больше, а среди курильщиков немалое число желающих избавиться от этой привычки. Право человека на чистый воздух выше по приоритету, чем право курильщика подымить в общественном месте, подвергнув тем самым опасности здоровье окружающих. Именно на предотвращение опасности для других людей и направлены законы о свободных от курения зонах.

**Материалы подготовили врачи Медико-санитарной части Общества: психиатр-нарколог Валерий САЕТГАРЕЕВ, эндокринолог Наталия РУДИК**  
Фото из сети интернет ■

# И ПУСТЬ ИСПОЛНИТСЯ МЕЧТА!

Солист образцового вокального коллектива «Алфавит» КСЦ «Газодобытчик» ООО «Газпром добыча Уренгой» Алексей ЗАБУГИН (на снимке) прошел в финал международного конкурса «Детская Новая волна 2016».

Конкурс будет проходить с 11 по 13 августа в Международном детском центре «Артек». Жюри определит победителя, а зрителям предстоит выбрать своего фаворита в ходе открытого голосования.

— Я много времени отдаю занятиям по вокалу в «Алфавите», рад, что стал заниматься именно в этом коллективе, где постоянно стараюсь научиться чему-то новому. Перед «Новой волной» я хоть и волновался, но была внутренняя уверенность, что пройду в финал. Буду трудиться, чтобы исполнилась моя мечта! — делится Алексей.

Также юный новоуренгоец борется за право представлять Россию на международном конкурсе «Детское Евровидение 2016». Впервые нашему земляку представилась возможность

стать лицом России на этом престижном состязании талантов. Третий отборочный этап состоится 15 августа в центре «Артек», и его результатом станет выбор песни и исполнителя для участия в финале «Евровидения 2016».

В настоящее время активно идет интернет-голосование, начавшееся с момента публикации участников на сайте. Завершится оно после окончания выступления последнего исполнителя. Результаты определяются путем суммирования баллов интернет-голосования и оценки профессионального жюри. Давайте поддержим Алексея и проголосуем за него на официальном сайте «Академии популярной музыки Игоря Крутого» (центр является одним из организаторов данного конкурса): <http://junioreurovision2016.ru/>

Напомним, Алексей Забугин, солист вокального коллектива «Алфавит», получил всероссийскую известность после участия в конкурсе «Голос. Дети» в составе команды Димы Билана. В активе Алексея — несколько наград корпоративного фестиваля «Факел», а также победы во многих конкурсах различного уровня.

Соб. инф.  
Фото Элины ГОЛОВИНОЙ



## ЗНАЙ НАШИХ!

### КРОССОМ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования Уренгойского газопромышленного управления ООО «Газпром добыча Уренгой» Радис РАФИКОВ быстрее всех преодолел дистанцию экстремального легкоатлетического кросса в III Открытом личном первенстве ООО «Газпром добыча Ямбург», прошедшем в окрестностях Нового Уренгоя.



Небывалая жара, ставшая главной приметой нынешнего уренгойского лета, не располагает к активному отдыху на открытом пространстве. При температуре воздуха под тридцать лучше всего неподвижно расположиться поблизости от кондиционера или хотя бы вентилятора. Однако нашлись люди, которые даже в такую погоду ощутили в себе достаточно энергии и азарта, чтобы выйти на старт необычного состязания (на снимке). Приглашались все желающие: для участия было достаточно представить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к забегу либо (для совершеннолетних)

просто заполнить расписку о полной ответственности за состояние своего здоровья. Более 30 спортсменов пробежали дистанцию в шесть километров по лесополосу, преодолевая на пути неглубокую реку. Помимо общего зачета, отдельные призы ждали победителей мини-турниров среди женщин, ветеранов и юношей.

Радис Рафиков уверенно опередил прочих участников — отрыв от некоторых достигал 15-20 минут. Его итоговое время составило

22 минуты 53 секунды, что на 14 секунд меньше, чем у второго призера, также представителя нашего Общества — инженера ИТЦ Сергея Серебрянского. Победа Радиса Рафикова не стала случайной, ведь он не первый год является членом сборной газодобывающего предприятия и по легкой атлетике, и по лыжам, участвовал в Спартакиадах «Газпрома» в Туапсе и в Уфе.

— Соревнования очень понравились, — делится впечатлениями триумфатор. — Ведь на них мы не

только бежали и проверяли себя в экстремальных условиях, но и общались, делились новостями, перенимали опыт. С каждым годом участников становится все больше, тем приятнее встретить старых знакомых. Порадовало, что река, которую мы пересекали, была глубиной не по грудь, как годом раньше, а всего лишь по пояс. А за свою победу хочу сказать отдельное спасибо нашему тренеру по циклическим видам спорта, профсоюзному активисту Общества Ильдару Кутлугужину. После начала сотрудничества с ним мои спортивные результаты заметно улучшились.

Стоит сказать, что лидеры кросса отстояли свои позиции — год назад Радис Рафиков также финишировал первым, а Сергей Серебрянский был третьим. В ближайших планах наших спортсменов — участие в полумарафоне, забеге на 21 километр, который состоится в Новом Уренгое 20 августа. Будем болеть!

Александр БЕЛОУСОВ  
Фото Владимира БАРАНОВСКОГО

