

САЛАВАТСТЕКЛО

№ 13 (2018) газета для сотрудников и их семей октябрь 2020

Улучшили условия труда



Профсоюзу - 60!



Несчастный случай



Укрепляя здоровье



ПОЗДРАВЛЕНИЕ

С ДНЕМ РАБОТНИКОВ СТЕКОЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ!

Представьте нашу современную жизнь без стекла... Видимо, так же думали египтяне, когда 5 тысяч лет назад изобрели аналог современного стекла. На Руси изготавливать стекло и изделия из него начали в 11-м веке, а в 18-м веке великий ученый М. Ломоносов разработал химическую технологию производства стекла. Для промышленности это был большой рывок вперед. Неофициальный праздник стекольщики России отмечают с 19 ноября 2000 года. Дата 19 ноября выбрана неслучайно, в этот день родился Ломоносов. Сейчас стекольная промышленность является динамично развивающейся отраслью, День работника стекольной промышленности отмечают все, кто связан с производством стеклянных изделий. Стекло можно встретить повсюду. Даже города, как известно, строят из стекла и бетона. Поздравляю всех заводчан, ветеранов нашего предприятия с Днем работника стекольной промышленности! Пусть будет больше хороших дней, улыбок и трудовых достижений.

Сергей Азурев,
генеральный директор



НАГРАЖДЕНИЕ

Почетной грамотой Министерства промышленности и торговли Российской Федерации,

награждаются:

- Барышников Сергей Петрович, специалист по теплотехнике;
- Будилов Сергей Викторович, старший мастер;
- Мальцева Татьяна Геннадьевна, руководитель группы.

Почетной грамотой Министерства промышленности и энергетики Республики Башкортостан

награждаются:

- Габдрахимов Алмаз Винарович, заместитель начальника участка по АСУ;
- Скиртин Максим Юрьевич, директор производства;
- Николаев Константин Григорьевич, каменщик (печник) дежурный у печи;
- Иванов Александр Васильевич, газовщик;
- Прялов Максим Викторович, оператор стеклоформирующих машин;
- Гумеров Фаниль Наильевич, коммерческий директор

Почётной грамотой Государственного комитета Республики Башкортостан по строительству и архитектуре

награждаются:

- Ильметова Гульсая Мухаррамовна, составщик шихты;
- Столярчук Александр Владимирович, каменщик (печник) дежурный у печи;
- Байдуганов Владислав Николаевич, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике;
- Ощепкова Наталья Евгеньевна, ведущий инженер.

Почётной грамотой Администрации городского округа город Салават Республики Башкортостан

награждаются:

- Сапожников Сергей Геннадьевич, ведущий инженер;
- Баширова Регина Рагбовна, фаянщик;
- Назарова Юлия Ивановна, старший специалист по персоналу.

Благодарственным письмом Администрации городского округа город Салават Республики Башкортостан

награждается:

- Исламов Артур Ришатovich, автоклащик.

Занесены в Книгу почёта АО «Салаватстекло» в 2020 г.:

- Рамаданов Александр Архипович, оператор формования ленты стекла;
- Ананьев Григорий Игнатьевич, электрогазосварщик;
- Мартынов Анатолий Николаевич, старший мастер;
- Кулунбаев Ринат Усманович, наладчик стекольных автоматов и полуавтоматов;
- Курбаналиев Азат Фаритович, монтажник систем вентиляции, кондиционирования воздуха, пневмотранспорта и аспирации цеха № 37.

ИТОГИ

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ



Объем производства товарной продукции составил 841 млн рублей. Индекс физического объема за месяц составил 100,85%.

Выполнение бизнес-плана по товарной продукции в физическом исчислении за месяц составило 93,26 %, в том числе по производствам:

- листового стекла – 93,8% (- 211,21 тыс. м²)
- стекла безопасного и стеклопакетов – 64,9% (- 40,42 тыс. м²);
- стеклотары – 104,4% (+ 416,2 тыс.шт);
- силикатов – 96,2% (- 83 тн).

С начала года произвели товарной продукции на сумму 7 млрд 201 млн. рублей. Индекс физического объема с начала года 98,77%.

Бизнес-план по товарной продукции с начала года в физическом исчислении выполнен на 95,74%, в том числе по производствам:

- листового стекла – 96,4% (- 1321,84 тыс.м²);
- стекла безопасного и стеклопакетов – 73,6% (- 215,79 тыс. м²),
- стеклотары – 102,9% (+ 2716,2 тыс. шт);
- силикатов – 96,9% (- 1,103 тыс. тн)

Среднемесячная зарплата за месяц в целом по Обществу (без компенсаций и выходных пособий) составила

48 602 руб., в том числе по рабочим 43 240 руб.

С начала года среднемесячная зарплата АО «Салаватстекло» – 46 275 руб.

В итоге выполнение бизнес плана с начала года с учетом всех факторов, как ценовых, так и объемных выглядит следующим образом:

объем товарной продукции – 97,6 %;

объем отгруженной продукции – 102,7 %;

поступление денежных средств за готовую продукцию – 101,3 %.



Светлана Смирнова,
главный бухгалтер

ПРОИЗВОДСТВО СТЕКЛОТАРЫ

УЛУЧШИЛИ УСЛОВИЯ ТРУДА



Донстер Артур,
директор производства стеклотары

- Расскажите, что удалось сделать в этом году в производстве стеклотары в части улучшения условий труда сотрудников?

- Текущий год особенный, сложный. На многие вещи все мы вынуждены смотреть по-новому. С генеральным директором Агуреевым С.А. не раз обсуждался вопрос о сокращении количества рабочих мест с вредными условиями труда. Но даже в наш век компьютеров и автоматизации ручной труд исключить полностью нет возможности. В подготовке производства стеклотары очень важную роль выполняют работники участка по ремонту форм. После проведения спец. оценки условий труда (СОУТ) на рабочем месте слесаря-инструментальщика были выявлены вредные факторы, согласно которым определены гарантии и компенсации. Именно в период начала пандемии взглянули на эти вопросы иначе. Мы определили направления, по которым нужно отработать варианты снижения концентрации веществ в рабочей зоне, снижения уровня шума, снижения тяжести трудового процесса. Провели несколько рабочих совещаний на участке, разработали «скелет» мероприятий. Для более полного охвата всех нюансов пригласили на участок главного инженера Киреева С.А. и начальника ОПБ, ОТ и ОС Григорьеву С.М. Получив от них дельные рекомендации, доработали мероприятия. Отдельное спасибо генеральному директору Агурееву С.А. не только за одобрение этих мероприятий, но и стопроцентное финансирование. Ни один из пунктов не был исключен. Всё, что было запланировано, куплено и установлено. Затраты составили порядка 1,5 млн рублей.

Ещё у нас получилось переместить кладовщиков склада готовой продукции непосредственно к фронту отгрузки. Давно эта мысль не давала мне покоя. Старое помещение было встроено внутри здания, без естественного освещения, непроветриваемое, тесное... Пугал лишь объем строительных работ. Но в этом году решились, переместили мастерскую слесарей-ремонтников в существующие помещения карного хозяйства (вроде бы одна фраза, а за эти тоже большой труд) и с помощью ИДО, силами сторонней организации, был выполнен косметический ремонт и установлена противопожарная дверь. Собственными силами произвели монтаж освещения и розеточных групп, установили видеонаблюдение на месте подъезда автотранспорта. Работники участка связи и ОИТ подключили телефонную и компьютерную сеть. Обновили мебель и благополучно переехали. Затраты составили около 650 тыс. рублей.

- Основная задача, которую вы ставили перед собой и своей командой, приступая к выполнению данных работ?

- Реализовывая принятые мероприя-

тия в установленные сроки, крайне важно было не помешать выполнению основных функций, не позволить сорвать сроки по подготовке и ремонту форм или отгрузке готовой продукции. На участке на своем месте практически остались только токарные и фрезерные станки, а также установка по дробеструйной обработке, остальное подлежало перемещению или демонтажу.

- Какими силами удалось это сделать, участвовали ли в этой работе сами сотрудники производства?

- На протяжении всего лета мы каждый четверг в 11:30 собирались на участке и контролировали степень выполнения мероприятий, а также определяли ресурсы и задачи на следующую неделю. Испытали антивибрационные перчатки, наушники... На формовом участке огромную работу выполнили специалисты энергослужбы под руководством энергетика ПСТ Габбасова Р.И. Старые системы и трассы были поэтапно демонтированы. Вновь установленная новая современная система аспирации вынесена за пределы участка, чтобы не создавать лишнего шума. В изготовлении воздуховодов, как и всегда, помогли работники участка вентиляции цеха энергоснабжения. Молодцы, аккуратно и красиво получилось. Применение новой системы позволило исключить источник выброса в атмосферу, так как она предусматривает максимальную очистку воздуха с выбросом в рабочую зону. Оптимально удобно смонтированы трассы сжатого воздуха и электроснабжения для подключения электрических и пневматических шлифмашин. Отлично выполнено общее и местное освещение с использованием энергосберегающих светильников. Под руководством заместителя начальника по ремонту оборудования Волкова Б.А., были изготовлены новые верстаки, подобрали и смонтированы шумопоглощающие панели, осуществлен подбор и закупка новых шлифмашин, поворотных тисков. Работники участка с каменщиком Замесиним А.А. провели косметический ремонт помещения. Стало намного светлее и просторнее. Даже приняли миксер бетона для выравнивания полов. Трудно выделять кого-то, командой отработали.

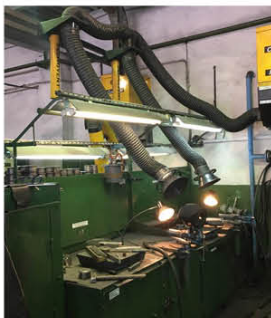
- Кого из сотрудников можете отметить при этом, кто проявлял инициативу, предлагал свои идеи?

- Повторюсь, отработали командой. До конца года совместно с ОПБ, ОТ и ОС будет проведена СОУТ на рабочем месте слесаря-инструментальщика. Учитывая специфику работы, полностью исключить воздействие вредных факторов сложно, но уверен, что улучшение есть. Так же убежден, что достойные условия труда на рабочем месте влияют не только на здоровье работников, но и на качество выполнения работ, производительность труда и поддержание соответствующей культуры безопасности.

А если говорить о складе готовой продукции, то водитель, по сути, является посредником между нами и конечным покупателем. Приятно слышать, когда водители автотранспортных компаний (неважно, самовывоз это или автодоставка) с удовольствием берут рейсы на АО «Салаватстекло», зная, что всё оформление и отгрузка продукции пройдут оперативно, а их обслужит приветливый персонал, удовлетворенный своими условиями труда.

Всем, кто принял участие в реализации данных мероприятий, хочется сказать слова благодарности.

Пользуясь случаем, от всей души поздравляю коллектив АО «Салаватстекло» праздником, Днём работника стекольной промышленности! Желаю всем здоровья и удачи! Новых побед и покорения новых вершин!



Таким было рабочее место слесарей-инструментальщиков

Отзыв слесаря-инструментальщика Ирика Ибрагимова

- Ирик Рифкатович Ибрагимов работает слесарем-инструментальщиком на производстве стеклотары. Мы попросили его рассказать о том, какие перемены произошли на производстве стеклотары в целом и у слесарей-инструментальщиков в частности.

- На участке был выполнен ремонт производственного помещения у слесаря-инструментальщиков, работы были произведены своими силами. Помнящая очень многое: изменили расположение наших рабочих мест, а для этого перенесли станки. Теперь станочный парк выстроен в ряд вдоль окон. Во-первых, хочется отметить вентиляцию. Если раньше с ней были проблемы, она не справлялась со своими функциями, то после замены к ней никаких нареканий, работает исправно.

Особо хочется отметить безопасность на нашем рабочем месте. Раньше было 4 рабочих места слесарей-инструментальщиков, все стояли спиной друг к другу было не очень удобно, не хватало инструментов. Электроприводы располагались между слесарями и при работе цеплялись друг за друга, порой даже за спец. одежду. Сейчас совсем другое дело, все продумано: каждый слесарь-инструментальщик на своем рабочем месте. Приобретены пневмоинструменты в достаточном количестве, теперь не нужно ждать, когда освободится оборудование, у каждого слесаря свой пневмоинструмент. И как результат - повышение производительности труда. Да и пресс-формы теперь не приходится носить вручную. У каждого рабочего места слесаря-инструментальщика имеются свои тележки, что, конечно же, намного удобнее и ускоряет процесс обработки пресс-формы. Также гораздо лучше стало с освещением. У нас не просто заменили старые светильники на новые, но и увеличили их количество. В помещении стало гораздо удобнее и комфортнее.

От себя лично и от всех слесарей-инструментальщиков хотелось бы выразить благодарность всем тем, кто работал и помогал с ремонтом. Мы очень довольны проведенной работой руководства производства работами. Каждый четверг мы собирались всем коллективом: слесари-инструментальщики, руководство производства, главный инженер завода С.А. Киреев - и обсуждали все рабочие вопросы, рисовали, делали эскизы, советовались, спорили. Мы



Так выглядят участок сейчас

очень довольны, что были учтены все наши пожелания и предложения в реализации этого проекта по улучшению наших условий труда.

Отзыв кладовщиков склада готовой продукции

Светлана Николаевна Киселева работает старшим кладовщиком. Она рассказывает нашим читателям какие изменения произошли на складе готовой продукции производства стеклотары.

- Все изменения начались после соединения кладовщиков к производству стеклотары. У директора производства Донстера Артура Владиславовича сразу же появилась мысль, как переселить нас из нашей старой комнаты, где было холодно, неуютно в более комфортные условия, чтоб всем было удобно: и кладовщикам, и водителям. Старое помещение было далеко от погрузки, приходилось постоянно бегать туда-сюда, что занимало очень много времени. А раз такая мысль появилась, то благодаря стараниям нашего руководителя и осуществившим наше грандиозное переселение.

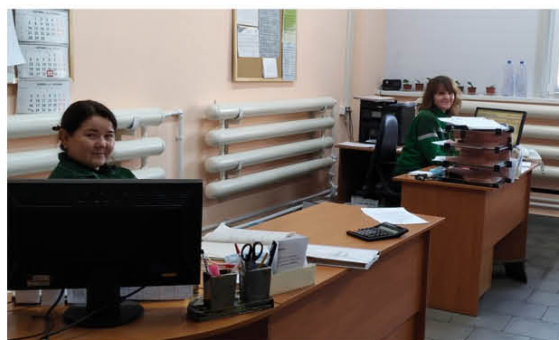
Теперь в нашем помещении уютно, тепло, комфортно. Очень рады что наконец-то мы увидели свет, именно дневной свет, которого у нас до этого не было. В окно мы видим машину, которая подъехала на погрузку, водителя. Еще установили камеру, чтобы можно было отслеживать, как подвезает машина, у нас в кабинете стоит видеорегистратор,

по которому мы все смотрим и наблюдаем. Фронт погрузки теперь рядом, стало гораздо удобнее работать.

А еще у нас в кабинете создадут уют картины, это осталось раритет от наших предшественников, память от тех кладовщиков, которые сейчас на пенсии - это Рамиля Мавлетовна Габбасова, человек с большой буквы, которая здесь работала, наверное, лет двадцать, со дня основания цеха стеклотары. В то время они мечтали о таких условиях работы, очень жаль, что они не застали эти времена.

Здесь же рядом у нас теперь отдельная комната для приема пищи. Мы работаем посменно и очень удобно, что есть возможность не отлучаться далеко от своего рабочего места. Все. Мы теперь с гордостью можем заявить:

- «У нас самое лучшее рабочее место кладовщиков склада готовой продукции на заводе». А в других производствах такого нет. Хотим выразить особую благодарность нашему директору производства Донстеру Артуру Владиславовичу. Он к нам относится с пониманием, вниманием и добротой. К нему если обратиться, всегда выслушает и поможет. И еще хочется сказать большое спасибо зам. директора по качеству Стоцкому Сергею Ивановичу, который непосредственно занимался ремонтом, был старшим «прорабом» и также старался учитывать все наши пожелания. Очень приятно работать с такими руководителями, у которых слова не расходятся с делом.



Ст. кладовщик Киселева Светлана и кладовщик Вахитова Гульназ

ДАТА

ПРОФСОЮЗУ - 60!



Вениамин Ракитин,
председатель профсоюзной организации

В 2020 году 30 декабря исполняется 60 лет со дня образования профсоюзной организации АО «Салаватстекло». Все эти годы профсоюзная организация вела продуктивную работу по защите интересов трудового человека. В структуру территориальной профсоюзной организации АО «Салаватстекло» входят еще три профсоюзные организации: ООО «Стекольная транспортная компания», ООО «РМБ» и ППО АО «Салаватстекло». В ППО АО «Салаватстекло» членство в профсоюзе составляет 95% от общего числа работающих на предприятии АО «Салаватстекло», в каждом производстве и подразделениях избраны цеховые комитеты, а также работают уполномоченные по охране труда. Если возник-

нут какие-то вопросы к администрации производства или завода, профком старается решать их без конфликтов, через конструктивные переговоры. У профкома и администрации задачи разные (у первого - защита интересов работников, у второй - получить прибыль), но цель одна - стабильно работающее предприятие, постоянная и в срок выплата заработной платы.

12 ноября в Республике Башкортостан отмечается День профсоюзного работника. От всей души поздравляю профсоюзный актив, работников и ветеранов нашего профкома, а также всех членов профсоюзных организаций с этим торжественным событием. Желаю всем крепкого здоровья, успехов в труде на благо предприятия!

Продолжая добрую традицию по развитию мер социальной поддержки наших работников, членов профсоюза, к уже имеющимся программам профсоюзной организации представляем вам профсоюзную страховку, которая в трудную минуту будет еще одним инструментом в поддержке наших стеклоделов.

ПРОФСОЮЗНАЯ СТРАХОВКА

В октябре принято профсоюзным комитетом положение о порядке оказания мер социальной поддержки членам профсоюза АО «Салаватстекло», пострадавшим при выполнении

служебных обязанностей не по своей вине. При этом были учтены все замечания и предложения от председателей цеховых комитетов и рядовых сотрудников завода, консультировались со страховыми компаниями. Данное положение было введено в целях материальной поддержки работников АО «Салаватстекло», членов профсоюза и их семей при несчастных случаях, происшедших на производстве, не по вине пострадавшего и квалифицированных как несчастный случай на производстве легкой или тяжелой степени тяжести, а также несчастных случаев на производстве со смертельным исходом. Данное положение по обеспечению мер социальной поддержки будет осуществляться за счет средств Территориальной профсоюзной организации АО «Салаватстекло». Материальная помощь в случае гибели работника при исполнении им трудовых обязанностей и квалифицированном как несчастный случай на производстве со смертельным исходом, будет выдаваться близким родственникам (мужу, жене, отцу, матери, детям), при этом необходимо будет представить в профсоюзный комитет следующие документы: копию промтоталамного положения о порядке оказания мер социальной поддержки несчастного случая Н-1, паспорт или иной документ, удостоверяющий личность члена семьи погибшего

БЛАГОДАРНОСТЬ

В связи с трагическими событиями в моей семье - потерял самых близких людей - хочу выразить благодарность всем своим коллегам по работе, администрации завода, профсоюзной организации и лично директору производства листового стекла Смиртину Максиму Юрьевичу за оказанную финансовую помощь, за то, что в самый трудный момент в моей жизни не оставили меня наедине со своим горем.

Алексей Федоров,
наладчик ППС

работника, копию свидетельства о смерти работника, документы, подтверждающие родственные отношения с погибшим работником (свидетельства о браке, о рождении детей). Размер единовременной материальной помощи семье погибшего работника будет составлять 100 000 рублей.

Для получения материальной помощи в результате несчастного случая пострадавшему или его представителю необходимо будет представить в профсоюзный комитет следующие документы: копию листа нетрудоспособности, копию акта расследования несчастного случая по форме Н-1, профсоюзный билет члена профсоюза АО «Салаватстекло». Профсоюзный комитет не будет рассматривать документы о выплате материальной помощи в случае получения травмы или гибели работника в состоянии алкогольного, наркотического или иного вида опьянения, а также получения травмы или гибели по вине работника. Размер единовременной

материальной помощи в результате несчастного случая исчисляется в соответствии с таблицей размера материальной помощи. В данной таблице указаны характерные повреждения частей тела при несчастных случаях и размер выплат в процентном соотношении от максимальной суммы 100 000 руб. При разработке данной таблицы члены профсоюзного комитета консультировались со страховыми компаниями и учитывали их опыт, а также опыт медицинских учреждений города.

С положением и таблицей выплат можно ознакомиться у председателей цеховых комитетов производств или подразделений, либо на сайте профсоюзной организации WWW.PROFSALSTEK.ru. По решению профсоюзного комитета по вновь принятому положению в октябре выплачена единовременная материальная помощь работнику завода оператору формирования ленты стекла Штырову Александру Анатольевичу 15 000 руб.

АКТУАЛЬНО

АКЦЕНТ НА СОХРАНЕНИЕ СТРОГИХ ПРАВИЛ

Александр Геворкович Бабаян, начальник подразделения, уполномоченного на решение задач в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

- Александр Геворкович, какими функциями в основном занимается сейчас ваша служба в период борьбы с новой коронавирусной инфекцией?

- Наша служба ведет мониторинг эпидемической ситуации на территории АО «Салаватстекло», проводит контроль проведения в подразделениях противоэпидемических мероприятий, то есть организывает проведение противоэпидемических мероприятий, профилактические работы. Обработка подразделений проводится именно в случае подтверждения у работника ковида, в этом случае весь персонал контактный отстраняется, проводится обработка помещения специальными растворами вирулицидного действия, соответственно, данное помещение закрывается не менее чем на 72 часа, устанавливается круг контактных лиц с зараженным, проводится разобщение коллектива, дабы не контактировали между собой. Тем самым пресекается

дальнейшее распространение вируса внутри подразделения. Работники, контактные по первому кругу, направляются на сдачу анализов методом ПЦР для проверки на наличие вируса в организме.

- Какие были бы Ваши пожелания к сотрудникам предприятия «Салаватстекло»?

- Пожелания следующие: соблюдать все установленные правила. В первую очередь это касается комнат приема пищи, где существует наибольший риск получить заражение, так как все снимают защитные маски. Соответственно необходимо соблюдать дистанцию при приеме пищи, обрабатывать свои столы, обрабатывать свою посуду, мыть руки и обрабатывать руки как перед приемом пищи, так и после него, не допускать скопления людей, для каждого подразделения установлено максимальное количество людей, одновременно находящихся в комнате приема пищи.

Если эти правила не соблюдать, то все дальнейшие действия сходят на нет. Ну, и чтобы наши работники более ответственно подходили к своему здоровью и к здоровью окружающих

- Если работники перед сменой почувствовали себя как-то неважно, какие-то симптомы есть, например, повышение температуры, какие их дальнейшие действия?

- Алгоритм действий, опять же, установлен в 128-м Приказе по повышенной готовности в Обществе с последующими изменениями.

В дневное время: если работник чувствует недомогание и у него появляются признаки инфекционного заболевания, то работник обязан обратиться непосредственно в здравпункт, сообщить всю информацию непосредственному руководителю или сообщить в специальный отдел. Прибыть в здравпункт нужно, максимально ограничивая контакты, не пересекаясь с другими работниками, для проведения обследования уже медперсоналом. Если медперсонал подтверждает наличие признаков инфекционного заболевания, такие как одышка, потеря обоняния, повышенная температура тела, кашель сухой особенно, боли в мышцах также сопутствующий признак, - соответственно, работник отстраняется от работы и направляется в медорганизацию уже для постановки диагно-



Обработка помещений

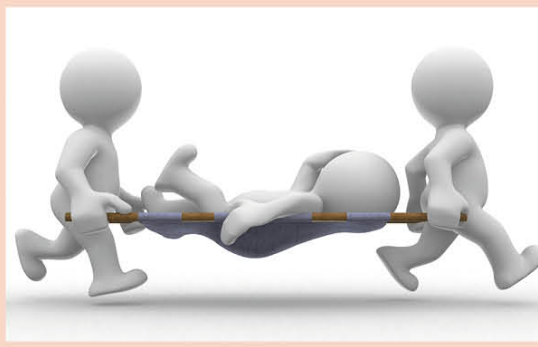
за непосредственно в поликлинике.

Если данные признаки инфекционного заболевания появляются на дому, то алгоритм следующий: необходимо сообщить непосредственному руководителю о выявленных признаках и вызвать врача на дом. На завод не приходите, дождитесь врача либо посетите медорганизацию самостоятельно, в зависимости от состояния, и уже дальше мы ориентируемся на то, что говорит медперсонал. Если, опять

же, есть какие-то подозрения у нас, мы дополнительно уже от завода направляем на сдачу анализа, чтобы убедиться, что человек не заражен.

- Спасибо, Александр Геворкович, я думаю, что ваша информация для наших работников будет полезной и ценной в этот самый непростой момент, когда мы живем в присутствии этой новой коронавирусной инфекции.

ВНИМАНИЕ



01.10.2020 в подразделении № 01 (Производство листового стекла) при спуске по лестнице металлического исполнения в подвальное помещение произошел несчастный случай с оператором формирования ленты стекла, в результате чего работник получил травму - закрытый перелом костей нижней конечности. Последствия подобных травм - это продолжительное выздоровление и реабилитация.

Приказом Общества была образована комиссия по расследованию несчастного случая. По результатам работы комиссии были разработаны мероприятия по устранению причин несчастного случая, утвержденные Генеральным директором Актом № 02 о несчастном случае на производстве. Обстоятельства несчастного случая и его причины

несчастный случай

доведены до сведения работников АО "Салаватстекло". Руководителям структурных подразделений было определено:

- произвести ревизию технического состояния маршевых лестниц металлического исполнения на предмет наличия и исправности перильных ограждений, поверхности ступеней, поручней, стоек, средних ограждающих элементов;
- оснастить поверхности ступеней маршевых лестниц металлического исполнения лентами из нескользящих материалов;
- установить предупреждающий знак "Внимание! Опасность!" с поясняющей надписью "Осторожно! Имеется риск падения!" в зрительной зоне в направлении спуска по маршевым лестницам

металлического исполнения.

Данные мероприятия направлены на выявление потенциальных опасностей, с целью исключения и минимизации рисков падения при перемещении по маршевым лестницам, и в реализации этих мероприятий может принять участие каждый работник, т. к. в процессе производственной деятельности им чаще всего приходится осуществлять перемещение

Вовлеченность и заинтересованность каждого работника в выявлении потенциальных опасностей позволит снизить ущерб здоровью и жизни каждого работника.

Светлана Григорьева,
начальник ОПБ, ОТ и ОС

СПОРТ

УКРЕПЛЯЯ ЗДОРОВЬЕ



Факретдинов Радик и инструкторы по скандинавской ходьбе

Факретдинов Радик Расфарович был капитаном команды АО «Салаватстекло» на республиканских соревнованиях по скандинавской ходьбе. После чего решил пройти курс обучения инструкторов по северной ходьбе. В интервью Радик Расфарович поделится своими впечатлениями и расскажет о дальнейших планах по развитию данного вида спорта у нас, в коллективе АО «Салаватстекло».

- Радик Расфарович, что вас сподвигло на решение пройти обучение в школе инструкторов по северной ходьбе?

- Есть данные Всемирной организации здравоохранения, в которых говорится: 70% населения планеты не соответствует даже минимальной физической активности, и физическая инертность - 4-й по значимости фактор риска глобальной смертности. Честно говоря, вот это и меня лично касается, потому что даже у меня низкая спортивная активность. Несмотря на то, что есть опыт занятий спортом других видов, участвую в различных соревнованиях, но по большому счету, конечно же, физическая активность минимальная. Если взять за основу сейчас пропагандируемые 10 000 шагов в день и взвесить их, можно сказать, что если человек проходит менее 5000 шагов в день, это сидячий образ жизни, от 5 до 7,5 тысяч - малоподвижный, и так далее. Только при достижении 10 000 шагов можно считать себя активным, ведущим активный образ жизни. На самом

деле, не лукавя можно сказать, что у меня по большому счету в совокупности за неделю в общем-то сидячий образ жизни, что и сказывается, конечно, не только на физической активности, но и на других результатах, в том числе на работе.

- Что такое и кому подойдет скандинавская ходьба? На сегодняшний день все больше и больше у нее поклонников. Что это дает?

- Во-первых, это занятия на свежем воздухе: прогулка, наслаждение природой. При этом вы повышаете выносливость, улучшаете физическую форму. Ну, для кого-то очень важная часть этой области - снижение веса. Не все любят бегать, но при этом кардиотренировки, к которым относится скандинавская ходьба - это так же немаловажно. Чуть ниже я скажу, что это такое.

Людям, имеющим хронические заболевания, не позволяющие активно заниматься спортом, как раз скандинавская ходьба рекомендуется в качестве реабилитации после травм и заболеваний. Вот это, кстати, занимает все большую область, потому что именно физическая активность дает более быструю реабилитацию после травм и заболеваний.

При сравнении северной ходьбы с другими видами упражнений, ну, если взять ближайшее - ходьба, то задействовано порядка 90% мышц всего тела. А если при этом еще смотреть по сторонам на красоты природы и чаще улыбаться, то можно считать,

что все 100% мышц тела задействованы. Укрепляет мышцы ног, ягодичные мышцы, мышцы тазового дна, спины, живота, груди, плечевого пояса и рук. Улучшает осанку. Кстати, вот это сразу же ощущается после первых занятий. Конечно же, укрепляется сердце, сосуды, повышая физическую выносливость. Снижается артериальное давление, при этом уменьшается нагрузка на суставы нижних конечностей, на позвоночник, что позволяет заниматься людям, которым многие другие нагрузки недоступны или неприятны по каким-либо причинам.

Ну, и конечно же, снижение уровня холестерина в крови. То есть, это медицинские показатели, нормализует обмен веществ, способствует развитию баланса, координации, укрепляет иммунитет и работу органов пищеварения.

- Какие ваши планы по дальнейшему развитию данного вида спорта среди сотрудников АО «Салаватстекло»?

- Сегодня у нас есть команда, состоящая из 10-15 человек, которые активно занимаются спортивной ходьбой, скандинавской ходьбой. Мы занимаемся сами и предлагаем всем остальным принять участие в наших тренировках.

Как мы это видим? На сегодняшний день уже осень, как бы погода неустойчивая. Конечно, выходить в такую погоду на улицу нежелательно - простуда и т. д. Но при нормальной, устойчивой погоде - выход на улицу, тренировки. Тренировки проходят в парковой зоне. Это тоже немаловажно. Не где-то там, а действительно в парковой зоне. В городе, в доступной среде. На сегодняшний день существует две точки, где мы проводим наши тренировки: это городской парк, где все условия соблюдены, есть специальные беговые дорожки, и сквер за кинотеатром «Октябрь», на сегодняшний день там неплохая зона, в том числе спортивная - почти 2 км спортивная дорожка, есть прорезиненная дорожка, но там маленький минус есть - порядка 400 м не положили резиновое покрытие, то есть бетонное. Но для правильно подобранных палок для скандинавской ходьбы это незаметно. Существуют башмачки, «сапожки» еще называются, надетые на концы палок они спокойно позволяют отталкиваться и от твердой поверхности, от бетонной, асфальтированной и т. д.

Одно из предложений, которое сейчас активно обсуждается, при этом в условиях нынешней ситуации с коронавирусом, пандемией, все болеют, в том числе и на нашем заводе, вот этот

вид спорта позволяет нам действительно активно заниматься: это свежий воздух, нет такой скученности, даже несколько занимающихся все равно находятся на некотором расстоянии друг от друга. Возможно - одно из предложений - включить соревнования по спортивной ходьбе среди подразделений завода. Это можно проводить как в зимний период, так и в летний. Было одно предложение - в течение зимы, ну, для начала с каждого подразделения по 5-10 человек в зависимости от количества подразделений в зале нашем, в спортзале ПЛС, провести первоначальные тренировки. Этот вид спорта позволяет находиться как в помещении, так и на улице. После этого провести соревнования летние, зимние, и дальше уже эту дисциплину включить как вид соревнований рабочей спартакиады, или фестиваль рабочего спорта.

- Что мне, условно говоря, желающему, нужно для занятий: специальное снаряжение какое-то или специальная одежда?

- Есть общие требования: нужны палки для скандинавской ходьбы, удобная спортивная одежда, спортивная закрытая обувь, рюкзак или поясная сумка (не через плечо перекинутая сумка, которая будет мешать, а маленький рюкзачок, поясная сумка). Ну, и желательно, конечно, чтобы бутылка воды всегда присутствовала, и в любой момент было можно утолить жажду.

При этом хотелось бы очень утвердительно сказать: первые 5, а еще лучше 10 занятий провести с инструктором. Почему на это ставят людей, которые имеют опыт? Потому что, я обратил внимание: люди, занимающиеся самостоятельно, у них не скандинавская ходьба, это просто ходьба с палками. Несоблюдение техники, неправильно подобранные палки, они как раз не дают полноценный эффект, который возможен. Как раз наша команда, практически все могут исполнять роль инструктора, потому что с ними очень хорошие занятия проводились. Отдельно хочется рассказать о палках для скандинавской ходьбы. В этом

вопросе рекомендую обязательно проконсультироваться у людей, имеющих опыт. В том числе и мы готовы вам в этом плане помочь. Палки для трекинга или туристические, и палки для скандинавской ходьбы отличаются друг от друга. Ну, не совсем принципиально - они для одного и того же - для опоры к основанию, но тем не менее значительное отличие. Палки для трекинга используются как дополнительная опора в походах, по горам, пересеченной местности, для снижения нагрузки на позвоночник и суставы, а палки для скандинавской ходьбы используются для увеличения нагрузки на мышцы рук, спины во время тренировок и одновременно снимают нагрузку с позвоночника и суставов нижних конечностей, то есть добавляется нагрузка на мышцы рук и спины. Палки туристические имеют массивную рукоять, что позволяет лучше упираться на палку. Палки для спортивной ходьбы имеют более легкую рукоять, которая удобна для захвата кистью. Туристические палки имеют свободную петлю, благодаря которой в неблагоприятных ситуациях можно легко сбросить палку с руки, палка же для скандинавской ходьбы имеет темляк, полуперчатку, которая позволяет надежно фиксировать палку на кисти руки и выполнять все компоненты техники. Древо для туристической палки имеет больший диаметр, значит, соответственно, и больший вес, и выполняет функцию опоры. У палки для скандинавской ходьбы древо тонкое, и сами палки намного легче. Наконечники имеют совершенно разные конфигурации и назначение. Поэтому желательно, еще раз напоминая, чтобы перед покупкой палок для скандинавской ходьбы проконсультироваться. И обязательно палки нужно подбирать по высоте. Тут тоже есть свои табличные формулы, жизненный опыт, но тем не менее мы готовы в этом плане оказать содействие.

- Спасибо, Радик Расфарович, за подробный рассказ, я думаю, что ваш полученный опыт обязательно будет востребован среди сотрудников АО «Салаватстекло».



Участники обучающего семинара

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НАБОР В СЕКЦИЮ

Спортивная школа «Триумф» тренер Калабугин Иван набирает детей от 7 до 18 лет в секцию триатлона. Триатлон делится на 2 вида: зимний триатлон и летний триатлон. В летний триатлон входят такие дисциплины как плавание, велоспорт, бег. В зимний триатлон: бег, велоспорт, лыжный спорт. Триатлон развивает силу, выносливость, ловкость, координацию, также ваш ребенок освоит разнообразные техники этого вида спорта, что даст большое физическое развитие. Тренер - финишер одной из самых сложных однодневных гонок в мире «Алптайп». Тренировки проходят на базе спортивной школы, по адресу Ключевая, 14. Секция бесплатная. Тренировки в будние дни начинаются в 16:00. Бассейн по записи в выходные.

По всем вопросам обращаться по номеру телефона 89874726510, Иван Калабугин.

НАШ САЙТ

Официальный сайт профсоюзной организации АО «Салаватстекло». WWW.PROFSALSTEK.RU

На сайте представлены основные уставные документы профсоюзной организации, новости и события, проходящие в АО «Салаватстекло», архив газеты «Салаватстекло», фотогалерея и видеоматериалы. На сайте также есть возможность задавать интересующие вопросы.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

АДМИНИСТРАЦИЯ И ПРОФСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ ПОЗДРАВЛЯЮТ:

зав. складом
**Игину
Наталью Евгеньевну
с 50-летием!**

дробильщика-размольщика
**Швецову
Ларису Ивановну
с 50-летием!**

оператора формования ленты стекла
**Шырова
Александра
Анатольевича
с 50-летием!**

грузчика
**Ефимцева
Игоря Петровича
с 50-летием!**

наладчика ст. автоматов и полуавтоматов
**Черненко
Сергея Алексеевича
с 50-летием!**

кладовщика
**Зайнагутинову
Риму Калимуловну
с 55-летием!**

контролера-лаборанта
**Макарову
Светлану Николаевну
с 55-летием!**

