Сигнал

№32 (884)

14 — 20 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА

ИЗДАЁТСЯ С 2 АВГУСТА 1994 Г. ГАЗЕТА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ И ТРАНСПОРТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

Первый день с надбавкой

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

Изменения положительно повлияют на снижение оттока кадров с железных дорог

ОПЕРАЦИЯ «ГОЛОС» ЗАВЕРШИЛАСЬ СТР. 2

ОТДЫХ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СТР. 4

ОТПУСК В «ОДНО» ЛИЦО СТР. 5

ЧТО ГРИПП ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ СТР. 8

РЕШЕНИЕ

Молодым работникам ОАО «РЖД», трудящимся в районах Крайнего Севера и приравненных к ним регионах, установят процентные надбавки к зарплате с первого дня работы. Но лишь в том случае, если такая норма действует на данной территории.

> «Теперь молодые специалисты будут не только жить и работать в таких же условиях, как и все жители региона, но и получать равные с ними «северные» надбавки

Как рассказал заместитель председателя РОСПРОФЖЕЛ Сергей Железнов, сегодня процентная надбавка к заработной плате за стаж работы молодёжи в возрасте до 30 лет, не менее одного года прожившим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, в полном размере выплачивается через 2,5 года работы.

Однако в отдельных регионах, например, Мурманской, Сахалинской областях, республике Коми, Ямало-Ненецком автономном округе законом предусмотрена выплата процентной надбавки в полном размере с первого дня работы — при условии, что работники прожили на территории не менее пяти лет. Такие же льготы предусмотрены трёхсторонним соглашением в Архангельской области и отраслевыми соглашениями по нефтяной и газовой промышленности. Более того, в Коми при приёме на работу в госучреждения по наиболее востребованным профессиям надбавка в полном размере устанавливается с первого дня работы независимо от стажа работы и периода проживания.

Но в ОАО «РЖД» дело обстояло иначе. Молодым железнодорожникам — коренным жителям северных регионов — процентная надбавка к зарплате в полном размере (80 и 50 %) начислялась пошагово и достигала максимального размера после 2,5 лет работы, а приехавшим из других областей России и того больше — по истечении трёх лет.

Из-за неравных стартовых условий (по сравнению с другими отраслями промышленности) железнодорожные профессии на рынке труда оказались неконкурентоспособными. Новые работники попросту не задерживались в отрасли. Большинство уходило на более «денежные» предприятия, поработав один-два года. Об этом свидетельствует статистика: 67% от общего числа уволившихся в 2016 году из подразделений РЖД в Архангельской области и Коми на момент увольнения имели стаж менее трёх лет. Принято было 562 молодых работника в возрасте до 30 лет, а уволилось 499 человек. Вроде бы пришло больше, чем ушло, но в реальности был именно отток кадров, потому что в эту цифру не вошли призванные в армию и уволившиеся по окончанию сроков трудовых договоров. Причиной текучести кадров послужили не только неблагоприятный климат, сложные условия труда, отсут-

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Вадим Меджидов, председатель Дорпрофжел на Северной железной дороге:
— Решения вопроса о надбавках для молодёжи мы добивались совместно с руководством Северной дороги четыре года. Его важность трудно переоценить: ведь оно обеспечит для наших молодых работников одинаковые стартовые условия с теми, кто трудится в промышленности. Это решение поможет не только уменьшить отток молодых кадров с железнодорожного транспорта, но и будет способствовать привлечению квалифицированных специалистов. На СЖД уже сейчас разрабатывается порядок выплаты набавок, который будет принят в ближайшее время.

НОВОСТИ

ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Почти в два раза сократилась сумма невыплаченных работникам ОАО «РЖД» средств, выявленных правовыми инспекторами РОСПРОФЖЕЛ, на 18% снижены случаи нарушения трудового законодательства. Таковы данные по итогам полугодия. А за 8 месяцев года количество таких случаев сократилось почти в три раза. Об этом на оперативном совещании ОАО «РЖД» рассказал председатель профсоюза Николай Никифоров.

370 ЗАЯВЛЕНИЙ В ОДИН ДЕНЬ

Иркутский филиал Дорпрофжел опробовал новую форму вовлечения первокурсников Иркутского государственного университета путей сообщения в ряды членов профсоюза. В рамках программы «Шаг в завтра» на профсоюзной базе отдыха «Железнодорожник» прошёл День здоровья.

Профсоюзный комитет студентов собрал 370 первокурсников. Ребятам рассказали о преимуществах профсоюзного членства, о принципах работы РОСПРОФЖЕЛ. А затем студентов разбили на несколько команд, и весь день они играли в спортивные игры, проходили командообразующие тренинги и участвовали в творческих выступлениях. Кроме этого каждый мог получить ответы на интересующие вопросы из личных бесед с профсоюзными руководителями. Результатом Дня здоровья стало не только получение первокурсниками новых навыков, знаний и умений, но и написание 370-ти заявлений на вступление в РОСПРОФЖЕЛ.

ЗАФИКСИРОВАЛИ РОСТ

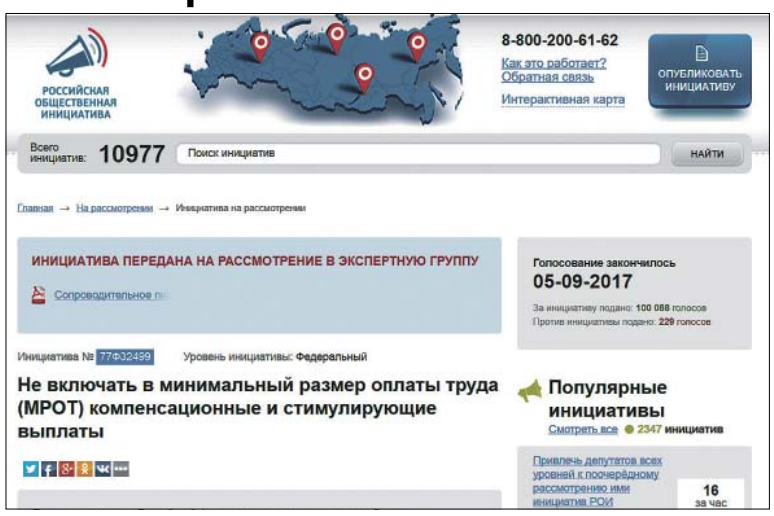
Коллективный договор ООО «СТМ-Сервис» за первое полугодие 2017 года выполнен, не зарегистрирован ни один коллективный трудовой спор.

На реализацию колдоговора направили 289,3 млн рублей. В компании действует программа ипотечного кредитования, то есть субсидирование процентов.

Среднемесячная зарплата работников предприятия выросла с 29790 рублей в первом полугодии 2016 года до 30800 рублей в настоящее время.

СИГНАЛ
№32 (884) 14 — 20 сентября 2017 года

Операция «Голос» завершилась



ИТОГИ

ИРИНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

Инициатива РОСПРОФЖЕЛ не включать в минимальный размер оплаты труда компенсационные и стимулирующие выплаты набрала необходимые 100 тысяч голосов.

Напомним, что голосование за эту инициативу проходило на портале «Российская общественная инициатива».

РОСПРОФЖЕЛ выступил с инициативой «Не включать во МРОТ компенсационные и стимулирующие выплаты».

Причина, по которой профсоюз выступил с такой инициативой, связана с тем, что, согласно действующему законодательству, нижний предел заработной платы практически уравнял всех работников без учёта сложности работы, условий её выполнения и квалификации. Установление МРОТ в каждом регионе данную ситуацию корректирует незначительно, а трудовое законодательство даёт право работодателю отказаться от выполнения региональных норм по минимальной оплате труда.

Предлагается Трудовой кодекс дополнить нормой, согласно которой в величину минимального размера оплаты труда не будут включаться компенсационные, стимулирующие и социальные выплаты, то есть размеры тарифных ставок, должностных окладов по профессиональным квалификационным группам работников не могут быть ниже МРОТ.

Практический результат от принятия инициативы профсоюза: повышение уровня гарантированной части заработной платы (тарифной ставки, должностного оклада), более справедливые условия оплаты труда и дифференцированный подход к ней в зависимости от условий труда и квалификации работника.

Председатель РОСПРОФЖЕЛ Николай Никифоров поблагодарил всех, кто принял участие в голосовании.

А 100-тысячным голосом за инициативу стал голос помощника машиниста эксплуатационного локомотивного депо Вязьма Московской дирекции тяги Алексея Матвеева.

ФОТОФАКТ

12 команд предприятий Кировского региона Горьковской дороги приехали помериться силами и зарядиться положительными эмоциями на XIV туристический слёт. Профсоюз сделал соревнования традиционными. С каждым годом турслёт собирает всё больше участников. Два дня команды соревновались в технике водного туризма на байдарках, в технике пешеходного туризма и, конечно же, в пропаганде здорового образа жизни. Все продемонстрировали не только спортивную подготовку, но и творческую составляющую. Музыкальные, юмористические и артистичные выступления команд никого не оставили равнодушными.

Хорошо быть трезвым

АКЦИЯ

ТАТЬЯНА КРАСКОВА,
активист молодёжного совета
Дорпрофжел на КрЖД
КРАСНОЯРСК

В рамках Всероссийского Дня трезвости 11 сентября молодёжный совет Дорпрофжел на Красноярской дороге провёл акцию, которая напомнила сотрудникам о том, какие ценности действительно являются важными.

Устроители акции напомнили участникам о вреде употребления алкогольных напитков. Участникам раздали листовки с наглядным примером вреда алкоголя и апельсины как символ свежести ума и духа.

Первый День трезвости в России прошёл в 1911 году в Санкт-Петербурге. Его лозунгом стала фраза: «В трезвости счастье народа». Основная идея заключалась в пропаганде здорового образа жизни. Представители интеллигенции хотели показать, что человек может полноценно жить и без употребления алкоголя. Уже в те времена для России этот вопрос стоял очень остро. За 106 лет уровень употребления алкоголя в стране увеличился более чем в четыре раза.

ФОТО АВТОРА

Участникам акции раздавали листовки и апельсины

Первый день с надбавкой

**ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО НА 1-Й СТРАНИЦЕ**

ствие объектов социально-культурного назначения, но и недостаточный уровень оплаты труда.

Удельный вес молодых железнодорожников, работающих в неблагоприятных климатических местностях, ежегодно уменьшается в среднем на один процент и составляет 27% от общей численности работников «северных» регионов. Впервые по этому поводу ещё в 2013 году забил тревогу Дорпрофжел на Северной дороге, и его в тот момент поддержал президиум РОСПРОФЖЕЛ. Профсоюз предложил внести норму, устанавливающую процентную надбавку к заработной плате с первого дня работы молодёжи до 30 лет при условии суммарного проживания в указанных районах и местностях не менее пяти лет, в коллективный договор на 2014-2016 годы. Но решение не было принято.

Не помогли расчёты и обоснования, представленные руководством Северной железной дороги и РОСПРОФЖЕЛ на заседаниях специальной рабочей группы, созданной для рассмотрения этого актуального вопроса, ведь предложение по молодым северянам не вошло и в коллективный договор на 2017-2019 годы. Однако по настоянию профсоюза в апреле этого года его включили в протокольное решение совместного заседания правления ОАО «РЖД» и профсоюзного комитета ППО ОАО «РЖД».

И теперь вопрос, наконец-то, решён. Правда, в компромиссной редакции. Отныне, если в субъектах РФ за работу в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, а также в южных районах Восточной Сибири и Дальнего Востока на региональных уровнях молодым работникам установлена процентная надбавка к зарплате в полном размере с первого дня работы, то и начальник железной дороги может такую льготу установить. Правда, по согласованию с ОАО «РЖД». А после принятия решения о надбавке на уровне железной дороги аналогичный порядок исчисления процентных надбавок руководители филиалов ОАО «РЖД» устанавливают для работников подразделений филиала.

Изменения в корпоративную систему оплаты труда внесены 23 августа, и это уже возымело действие. Так, сегодня на Дальневосточной дороге анализируют потребность в дополнительных средствах для выплаты процентных надбавок.

«Прежде чем обратиться в ОАО «РЖД» для согласования льготного порядка исчисления размера процентных надбавок, мы направили обращения в субъекты РФ за подтверждением действия данной нормы на их территориях», — рассказала заведующая отделом социально-экономической защиты Дорпрофжел на ДВЖД Елена Орехова.

В границах дороги расположены Приморский и Хабаровский края, Сахалинская, Амурская и Еврейская автономная области, Якутия. На территориях, расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, а также в южных районах Дальнего Востока сегодня трудится 13,2 тысячи молодых работников ОАО «РЖД», 40% из которых уже получают данную льготу, так как и родились, и прожили здесь не менее пяти лет. «А вот тех сотрудников, которые «нарабатывают» свой стаж для получения надбавки, чуть более 900 человек. Также в 2017 году планируется приём порядка 800 молодых работников. На них-то и распространится льгота. Изменения положительно повлияют на сокращение уровня текучести молодых кадров, которая по региональным дирекциям составляет до 5,7%», — уточнила Елена Орехова.

Как заметил председатель РОСПРОФЖЕЛ Николай Никифоров: «Теперь молодые специалисты будут не только жить и работать в таких же условиях, как и все жители региона, но и получать равные с ними «северные» надбавки».

Материал подготовили Елена Павлова, корр. «Сигнала», Нина Лисицина, Татьяна Николаева, Допрофжел на Северной, Дальневосточной дорогах

На Чёрное море самолётом за счёт работодателя

ЛЬГОТА

ЕВГЕНИЙ СТЕПАНОВ,
Дорпрофжел на Забайкальской дороге
ЧИТА

Более 400 железнодорожников Забайкальской магистрали воспользовались компенсацией расходов перелёта на Черноморское побережье за первые шесть месяцев этого года.

Напомним, распоряжение о компенсации расходов на авиаперелёты до Чёрного моря для работников Забайкальской дороги вступило в силу осенью прошлого года. Введения этой льготы несколько лет добивался Дорпрофжел на ЗабЖД. Эта мера должна помочь не только поддержать здоровье работников, но и закрепить кадры на дороге.

Льгота не зависит от того, где отдыхает работник: в здравнице ОАО «РЖД», частном секторе, любом сторонним санатории. Кроме того, распространяется она и на ребёнка. Сумма компенсации равняется стоимости проезда в купейном вагоне скорого фирменного поезда. И авиабилет приобретается взамен железнодорожного.

Как отметила ведущий специалист отдела социальной сферы Дорпрофжел на Забайкальской дороге Татьяна Губарева, до конца года цифра «льготников» значительно вырастет, ведь пик отпусков приходится на август-сентябрь — высокий купальный сезон на Черноморском побережье.

На первых порах имело место несоблюдение установленных сроков компенсации расходов. «Это было связано с тем, что и работники, и работодатель не сразу разобрались в порядке предоставления необходимых документов. Например, работник мог забыть предоставить справку о стоимости проезда, получаемую в железнодорожной билетной кассе. Но так как финансовая сторона реализации распоряжения работодателем была соблюдена полностью, очень скоро всё урегулировалось, и на сегодняшний день проблем нет», — отметили в Дорпрофжел на ЗабЖД.

На море теперь можно доехать не только по железной дороге

Есть над чем работать

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

В РОСПРОФЖЕЛ КАЖДЫЙ ГОД ВЫБИРАЮТ ЛУЧШИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ППО. И ЭТОТ ГОД НЕ СТАЛ ИСКЛЮЧЕНИЕМ («СИГНАЛ» №27). ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ КОНКУРСА — РАБОТА С РЯДОВЫМИ ЧЛЕНАМИ ПРОФСОЮЗА. «СИГНАЛ» СПРОСИЛ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РАБОТА ПЕРВИЧКИ СТАЛА БОЛЕЕ ОЩУТИМОЙ.

Ольга Санарова, председатель ППО Ленской дистанции пути Восточно-Сибирской дирекции инфраструктуры:

— Единство и солидарность — основные слоганы профсоюза. Но ничто так не объединяет людей, как командные соревнования. Считаю, что, несмотря на большое внимание РОСПРОФЖЕЛ к «Спорту поколений», в первичках, особенно на отдалённых станциях, недостаточно проводится спортивно-оздоровительной работы. Например, у нас после того, как пять лет назад сократили спортивного тренера Ленского узла, который работал в структуре РФСО «Локомотив», спортивная жизнь на узле почти «умерла». Он занимался арендой спортзала, организацией соревнований, агитацией, сбором команд по предприятиям и проводил мероприятия с привлечением профсоюзных комитетов.

Сегодня председатели «крутятся» своими силами, но мы не профессионалы в этом вопросе. Всё, что удаётся провести, — это один раз в год первый этап «Спорта поколений» и какое-нибудь мероприятие ко Дню железнодорожника. С этим вопросом неоднократно выступали мои коллеги на форумах и пленумах, но в целом ничего не меняется.

Татьяна Богданова, председатель ППО Красноярской дирекции связи:

— Одним из главных направлений в работе первички, на мой взгляд, является информирование. Ведь не зря говорят: «Если ты владеешь информацией, ты владеешь миром». Не знаю, как другие ППО, но мы каждый день стараемся улучшить эту работу, и признаюсь, даётся она порой с трудом.

Информация рассылается по электронной почте, доводится по селектору, на профсоюзных стендах обновляются листовки, но нужно учесть, что не у каждого работника рабочее место оснащено персональным компьютером.

С молодёжным советом дирекции мы разрабатываем и придумываем различные способы информирования: квесты, обучение профактива, передаём информацию через мессенджер Viber, но и этого недостаточно. Сейчас мы решаем вопрос о проведении Дня информации один раз месяц по сети интранет, (как пример — техучёба), то есть каждый цех будет принимать не только письменную либо устную информацию, но и слайды. Самое главное, что нас всегда поддерживает руководитель предприятия. Наш молодёжный совет в рамках Школы молодого профсоюзного лидера разработал проект интерактивного стенда, который отправили на финальный этап ШМПЛ. Ждём результатов.

Яна Писарева, дежурный по станции Разъезд 83 км Забайкальской дороги:

— ППО ДЦС-1 объединяет 73 профсоюзные группы и располагается на протяжении более чем 1300 км. В связи с этим возникают проблемы со своевременным и оперативным информированием членов профсоюза, так как не всегда информация поступает по электронной почте. Ведь на ряде станций отсутствует подключение к СПД, нет интернета. А из-за отсутствия автомобильного сообщения между населёнными пунктами и наличия, например, одного пассажирского поезда в сутки председатель за сутки может побывать только на одной станции. На многих станциях южного хода дороги из-за оптимизации численности работают по два дежурных по станции, по два составителя поездов, и поэтому они не могут приехать на встречу с председателем на узловую станцию. Председателю ППО приходится работать по вызывному режиму. Он приезжает в профгруппу, когда возникают проблемные вопросы в коллективе. Наш председатель ППО, Севиль Олеговна Кузьмина, реагирует на проблемы рядовых членов профсоюза и всегда оказывает своевременную практическую помощь в их решении. Нам бы, конечно, хотелось видеть её хотя бы раз в неделю, но мы понимаем, что мы не единственная профгруппа и какая огромная протяжённость у нашей дистанции.

Алла Сароян, председатель ППО Ростовской дистанции гражданских сооружений:

— Успешная работа и взаимодействие первичной профсоюзной организации с членами профсоюза и работодателем в первую очередь зависит от её лидера. Но чтобы стать лидером, председателю необходим наставник. Это должен быть опытный человек, разбирающийся и знающий профсоюзную работу, готовый передать свои знания.

Кроме того, председателю необходимо постоянно повышать свою квалификацию путём профессионального обучения, семинаров и тренингов, а также с помощью самообразования. Ведь профсоюзный лидер обязан идти в ногу со временем, а потому методы его работы должны отвечать современным направлениям профсоюзной деятельности.

Бесспорно, первички отличаются друг от друга, имея в своих рядах членов профсоюза разных специальностей, профессиональных компетенций, имеют значение территориальный и национальный аспект. Поэтому наряду с общими методами работы в профсоюзе должны быть и индивидуальные, характерные для данной профсоюзной организации.

Среди действенных мероприятий считаю анкетирование работников. Вопросы могут быть различные. Анкетирование поможет профсоюзному активу взаимодействовать с каждым работником, выявлять проблемные зоны в работе, определять и формировать новые направления. А ещё с помощью анкетирования можно выявить профсоюзных активистов, которые по каким-то причинам пока не проявили себя в нашей работе.

Отдых целый день

РЕШЕНИЕ

ВАЛЕРИЙ БРОК,
корр. «Сигнала»

В конце августа на сеть ушло письмо с разъяснениями о порядке предоставления дополнительных оплачиваемых дней к отпуску общественным инспекторам по безопасности движения поездов.

Причина кроется в том, что в положении об общественном контроле (май 2015 года) не был прописан механизм получения дополнительных дней к отпуску. В декабре прошлого года появились критерии: дополнительный оплачиваемый отпуск предоставляется при выполнении индивидуального плана работы — один день за один год общественно полезной деятельности и по одному дню за каждый последующий год, но не более трёх дней одновременно.

В разъяснениях же прописана детально вся процедура получения отпуска. Как рассказал «Сигналу» заместитель руководителя технической инспекции труда профсоюза Николай Ефремкин, заявление работника на предоставление дополнительных дней к отпуску рассматривает совет общественных инспекторов предприятия, который затем направляет руководителю подразделения ходатайство с выпиской, подтверждающей выполнение человеком плана работы (либо с указанием объективных причин его выполнения).

Так как первые итоги работы «общественников» за 2016 год подводили в январе 2017-го, то и право использования дополнительных «отпускных» для инспекторов наступило в этом году. То есть сейчас инспектору приплюсуют к отпуску один день, в 2018 году — два дня за работу в 2016 и 2017 годах и в 2019-м — три.

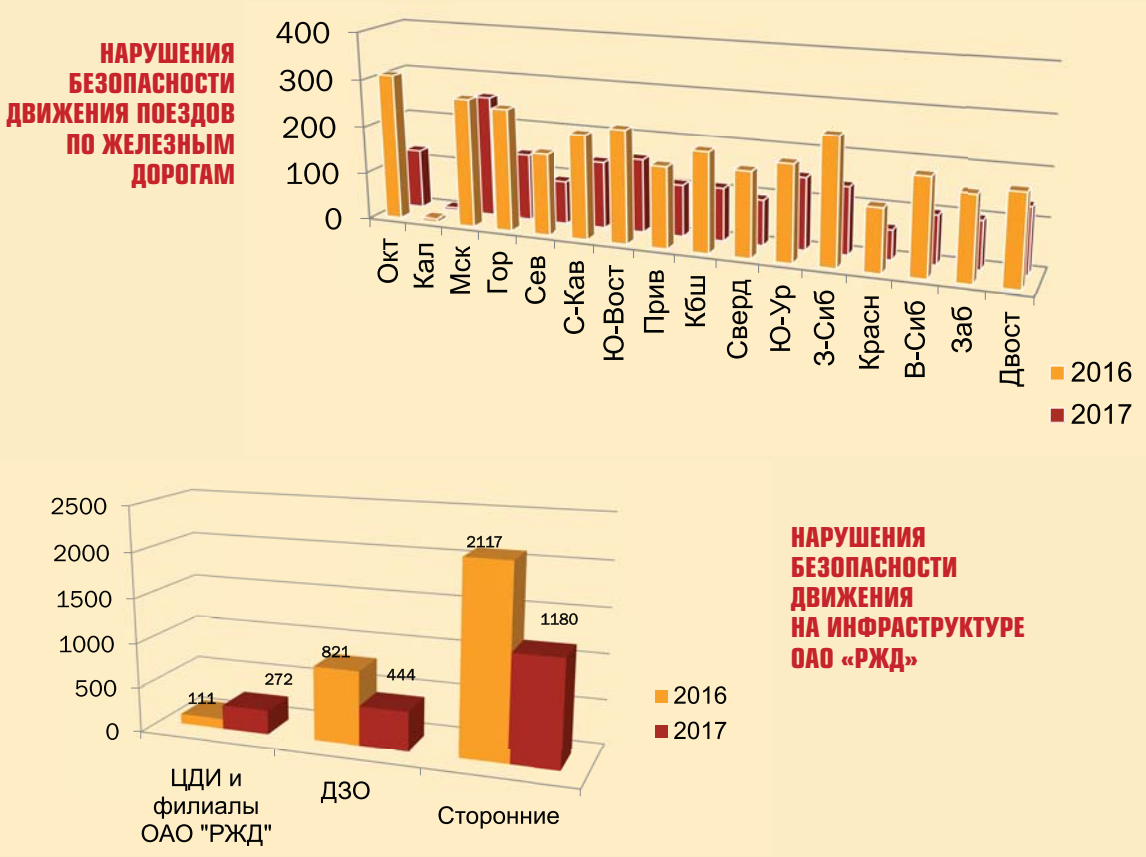
По соглашению с работодателем три дня можно использовать в другое время — не получится лишь заменить их денежной компенсацией (только если человек не увольняется) и перенести на следующий год.

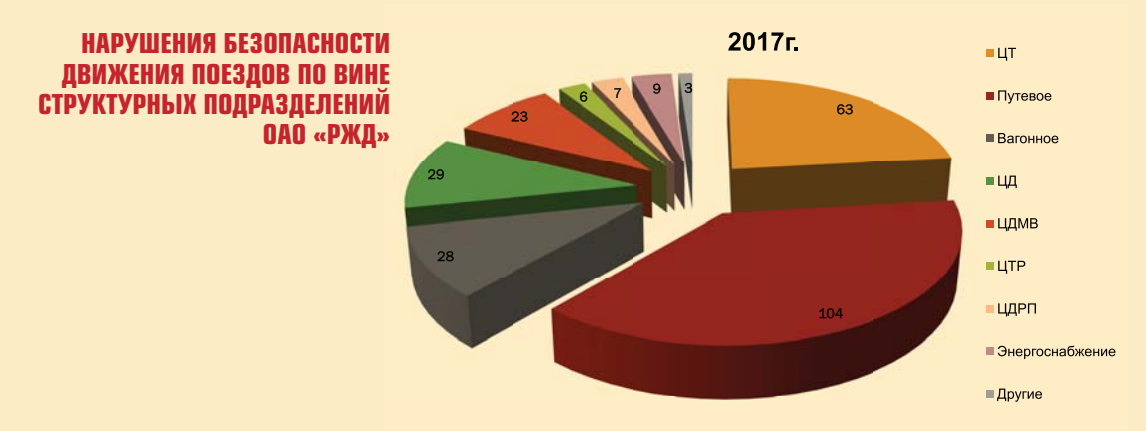
Предоставление дополнительных дней к отпуску общественным инспекторам оформляется в автоматизированной системе ЕКАСУТР.

По данным Николая Ефремкина, общественные инспекторы уже пользуются своим правом. Во втором квартале их получили 170 человек, в первом — всего 28. Больше всех на Западно-Сибирской дороге (41 человек), Южно-Уральской (33) и Восточно-Сибирской (16). А вот на Октябрьской и Калининградской дорогах в первом полугодии дополнительных дней к отпуску «общественникам» не предоставляли. При том, что инспекторы этих дорог выявили 15694 нарушения. Как рассказали в Дорпрофжел на ОЖД, в программе ЕКАСУТР были выявлены технические проблемы, поэтому дополнительный отпуск не предоставлялся. «Сейчас недоработки устранены, и предоставление дополнительных отпусков ведётся в соответствии с Положением», — отметили в Дорпрофжел на ОЖД.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЦИФРАХ

Допущенные нарушения безопасности движения поездов (январь-июль 2017 года)





ПО ДАННЫМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ИНСПЕКЦИИ ТРУДА ПРОФСОЮЗА

Лучший среди равных

МОСКОВСКАЯ ДОРОГА

ВАЛЕРИЙ БРОК,
корр. «Сигнала»

Сергея Михеева, машиниста-инструктора эксплуатационного локомотивного депо Москва-Пассажирская-Курская, часто называют одним из лучших общественных инспекторов по безопасности движения поездов. Собственно, это признано вполне официально — в прошлом году, на первом всероссийском слёте «общественников», ему вручили знак «Лучший общественный инспектор по безопасности движения поездов на железнодорожном транспорте».

«С детства хотел работать на железной дороге, хотя в семье ни одного железнодорожника не было, — рассказывает Сергей. — И свою детскую мечту реализовал. После школы выучился на помощника машиниста в 129-м училище на Каланчёвке, практику проходил в депо Москва-3. Понравилось, и после армии в 1986 году пришёл туда снова. Три года поработал помощником, а потом поехал за правым крылом, машинистом. Уже 31-й год идёт, как я здесь работаю (только депо в силу разных реформ вошло в состав Москвы-Пассажирской-Курской). Наверное, из-за опыта меня и общественным инспектором выбрали на профсоюзной конференции»…

«Его ещё и в Центральный совет общественных инспекторов избрали, — подошла председатель профсоюзной организации депо Альбина Гусева. — И моим заместителем тоже. Люди знают, что к Михееву можно обратиться с любым вопросом, и он поможет. А если сразу не получится — найдёт способ, как это сделать. Человек очень дотошный — со своей стороны не допустит нарушения и другому не даст его совершить, и ответственный за порученную работу».

«Как локомотивщики проверяем в основном то, что нам ближе: регламент переговоров, путейцев, энергетиков, — говорит Сергей Михеев. — Дежурных по переездам смотрим — выходят ли навстречу поезду. Если нет — такое редко, но бывает — то звоним куда следует. В районе Нерехты однажды, с костромским поездом, заметили обрыв струны контактной подвески. Сообщили, на обратном пути посмотрели — уже починили… Как правило, даём телеграммы в смежные службы о зафиксированном нарушении — они отчитываются об устранении. Для ускорения теперь записываем их в Книгу замечаний машиниста, отвечают нам в течение трёх дней».

ФОТО АВТОРА

Сергей Михеев — за новые формы работы

Несмотря на вроде бы отлаженную работу, бывают и форс-мажорные обстоятельства, когда приходится обращаться в вышестоящие инстанции. Так было, по словам Сергей Михеева, с домом отдыха локомотивных бригад в Костроме, где летом, в жару… вдруг заработало отопление! И когда никакие звонки в местную НГЧ с криками о помощи не возымели действия, пришлось подключать «тяжёлую артиллерию» в лице заместителя руководителя Московско-Курского региона Дорпрофжел на Московской дороге Сергея Александрова и технического инспектора труда Евгения Красовского, которые дозвонились-таки до «северян», и те отключили импровизированный «гриль».

«В последнее время вообще приходится концентрировать внимание на работе домов и комнат отдыха локомотивных бригад, — констатирует Сергей Михеев. — С передачей их персонала в аутсорсинг резко упало качество обслуживания. Когда они были при депо — всё было в порядке. Депо им и с ремонтом помогало, и с оборудованием, и моющие средства в необходимом объёме давало. А сейчас люди жалуются, что новые хозяева экономят на всём и зарплату задерживают. Притом контакт с руководством у них только по телефону — те сидят где-то в Красноярске или Челябинске. Как результат — недавно разбирались с тем же домом отдыха в Костроме, где было очень грязно. Да и в Данилове, собственно, немногим лучше».

В начале августа, на подведении итогов работы общественных инспекторов Московско-Курского региона за первые шесть месяцев 2017 года, Сергей предложил проводить на больших железнодорожных узлах проверку предприятий силами всех «общественников». Предложение приняли.

«Надо искать новые формы работы, — считает Михеев. — Обычно мы по сути одиночки. А тут целый десант высадится! Запланировали пока на октябрь в Орехово-Зуево. Посмотрим».

Отпуск в «одно» лицо

СИТУАЦИЯ

ЕЛЕНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

На IV слёте машинистов, проходившем недавно в Москве, была поднята проблема «семейных путёвок». Из-за возникших в 2011 году проблем с налоговым законодательством они были отменены. И с тех пор супруги вынуждены либо отдыхать раздельно, либо платить за совместный отдых гораздо больше средств. О ситуации с семейным отдыхом «Сигналу» рассказала заместитель председателя РОСПРОФЖЕЛ Наталия БУРОВА.

— Наталия Владимировна, справедливы требования машинистов? Семейных путёвок сейчас нет?

— Действительно, сегодня понятие семейной путёвки практически отсутствует, поэтому машинисты этот вопрос и поднимают. Считаю, что тема эта очень важна: нужно учитывать условия работы на железнодорожном транспорте, ведь в силу специфики профессии и условий труда работники достаточно длительное время проводят вне семьи. Машинисты, путейцы, проводники, работающие вахтовым методом, и так оторваны от дома, и предлагать им отдых без семьи неправильно.

— Так вроде санаторий «Аквамарин», филиал АО «РЖД-Здоровье» в Анапе, предлагает семейные путёвки?

— Только «Аквамарин» их и предлагает, больше официально этого никто не делает. Замечу, для того, чтобы здравница могла выдавать такие путёвки, нужны определённые условия. Например, поскольку люди едут с детьми, в санатории обязательно должен быть педиатр.

Конечно, в первую очередь мы должны оздоравливать работников, связанных с безопасностью движения поездов. Но, тем не менее, слыша мнение людей, считаем, что к проблеме семейных путёвок нужно вернуться. Кстати, в этом году организации профсоюза старались приобретать именно семейные путёвки, чтобы муж, жена и дети могли отдыхать вместе.

— Правильно, не отпустишь же мужа одного на юг?! Кстати, здесь ведь есть и другие подводные камни — даже если оба супруга работают на железной дороге, но в разных дирекциях, им совместного отдыха тоже не видать...

— Да, у каждой дирекции свой бюджет, и часто бывает так: мужу дали путёвку, а жене, работающей в другой дирекции, путёвки именно в этот санаторий нет, или есть, но на другой срок. И получается, что за вторую путёвку кто-то из них вынужден платить как за члена семьи, то есть более высокий процент. У нас ведь работник в разные кварталы года платит разную стоимость путёвки — 10, 15, 20, 35%, а член семьи вносит 50-80%. Считаем, что надо урегулировать этот вопрос с Департаментом социального развития ОАО «РЖД», с АО «РЖД-Здоровье». Деньги ведь в любом случае тратятся из одного источника, это деньги компании. Может, стоит перераспределять бюджеты.

— Кстати о ценах в санаториях «РЖД-Здоровье»... Железнодорожники хотят более дешёвый отдых.

— Сегодня действительно для многих работников стоимость путёвки на Черноморское побережье в здравницы «РЖД-Здоровье» велика. Если летом поедут два человека, то даже по 35% заплатить за две путёвки — получается ощутимая цифра. Мы понимаем, что в стране существует ежегодная инфляция, цены растут, в том числе и на продукты питания. Значит, надо искать другие варианты. Контроль за ценовой политикой должен быть.

— Так может, нужно покупать путёвки в более дешёвых здравницах?

— Если мы приобретаем более дешёвые путёвки в другие пансионаты, люди начинают жаловаться — почему питание такое, почему комнаты не такие... Всё двояко... 35% от стоимости человек платит только в третий квартал, то есть в высокий сезон, в апреле-мае-июне — 20% от стоимости путёвки, в 4 квартале — 15%, а в 1 квартале — всего 10%. А летом на всех путёвок не хватит — однозначно. Опять же, здравницы «РЖД-Здоровье» стали вести гибкую ценовую политику: если ты не хочешь получать лечебные процедуры, их из стоимости путёвки исключат, и цена снизится.

Надо расставить приоритеты — человек едет в море купаться или оздоравливаться? Ведь зимой можно поехать всего за 10% от стоимости путёвки и прекрасно оздоровиться. Во всех здравницах есть бассейны. Зима в Сочи, Кисловодске, Нальчике — не та, что у нас. Гуляй по городу, получай процедуры, дыши морским или горным воздухом. Вообще для реабилитации и восстановительного лечения лучше приезжать в санаторий именно зимой. Потому что после множества процедур нужно какое-то время лежать, а люди сразу идут купаться, и принятые процедуры оказываются бессмысленными.

— Кому сегодня положено восстановительное лечение?

— В компании действует распоряжение «О порядке санаторно-курортного обеспечения и медицинской реабилитации». Им определены условия и сроки, по которым работники направляются в санаторно-курортные учреждения. И в первую очередь это работники, непосредственно связанные с движением поездов и занятые на работах, связанных с воздействием опасных и вредных производственных факторов.

Но всегда всё упирается в объём средств, выделенных на эти цели. Корпоративный и социальный заказ формируются в зависимости от финансовой возможности, а хотелось бы, чтобы от потребности.

— А у нас есть диалог по этим вопросам с соответствующими департаментами РЖД?

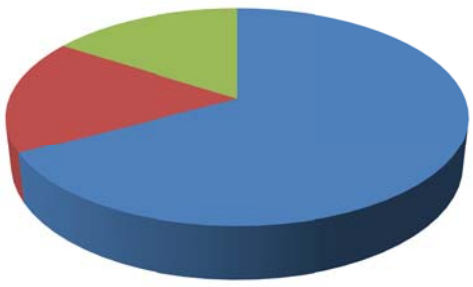
— Да, мы всё время его ведём и по семейным путёвкам, и по реабилитации. Думаю, что всё равно найдём пути решения. Любым вопросом надо заниматься.

> «Конечно, в первую очередь мы должны оздоравливать работников, связанных с безопасностью движения поездов. Но, тем не менее, слыша мнение людей, считаем, что к проблеме семейных путёвок нужно вернуться

ФОТО НАДЕЖДЫ АМИРОВОЙ

Профсоюз — за крепкую семью

За 6 месяцев 2017 года в дорожных здравницах ОАО «РЖД» оздоровлено более 40 тысяч человек, из них:



В санаториях ОАО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» — более 16 тысяч человек

ЦИФРА

Сколько процентов от стоимости путёвки оплачивает работник за отдых:

в 1 квартале — 10%
во 2 квартале — 20%
в 3 квартале — 35%
в 4 квартале — 15%

Эльбрус. Северный Кавказ

СИГНАЛ
№32 (884) 14 — 20 сентября 2017 года

Огонь не пройдёт

МОЛОДЁЖЬ

ПАВЕЛ ГРЕКОВ,
Дорпрофжел на ВСЖД
УСТЬ-КУТ

Первую пожарную дружину Усть-Кута возглавил председатель совета молодёжи Ленского узла Северобайкальского филиала Дорпрофжел на Восточно-Сибирской дороге Сергей Синегубов.

Лесоперерабатывающая отрасль активно развивается в Усть-Кутском районе Иркутской области. Здесь работают множество компаний-заготовителей и переработчиков, что увеличивает риск возникновения лесных пожаров. Усугубляет ситуацию и большое количество отходов лесопереработки. Проблема их утилизации решена только в нескольких компаниях.

По инициативе председателя комитета Государственной Думы по природным ресурсам, собственности и земельным отношениям Николая Николаева в Усть-Куте создана первая добровольная пожарная дружина для тушения природных пожаров за пределами населённых пунктов.

Вступили в дружину молодые активисты-железнодорожники: Сергей Лебедев, Виктор Загушев, Ирина и Алексей Анатольевы, Анастасия и Василий Купава. Возглавил дружину Сергей Синегубов.

«Первый опыт борьбы с лесными пожарами я получил ещё в армии, — рассказывает Сергей. — Тогда я первый раз увидел эту разрушительную силу — верховой пожар. Нам выдали инструмент и мы копали траншеи, чтобы огонь не мог распространяться понизу. Так, в течение двух недель, мы тушили огонь сначала вблизи нашей части. На «гражданке» было не просто найти добровольцев. Многие не хотели тратить свои выходные дни, а некоторые ожидали за работу в дружине получить финансовое вознаграждение. Я рад, что всё же нашлись люди, которым небезразлична судьба матушки-природы».

Во время первой встречи добровольцев с наставниками ребятам было передано оборудование, необходимое для тушения лесных пожаров: пожарные ранцы, рации, навигаторы, контактная мотопомпа и бензопила. «Железнодорожники из молодёжного совета в Усть-Куте решают многие проблемы города как добровольцы. Теперь они будут бороться ещё и с природными пожарами», — отметил наставник дружины, один из основателей первого в регионе пожарного отряда Александр Деев.

ФОТО ЕКАТЕРИНЫ РАДИОНОВОЙ

Во время первой встречи добровольцев с наставниками ребятам было передано оборудование для тушения пожаров

В Самару за открытиями

ФОТО АВТОРА

Один из объектов экскурсии — музей железнодорожной техники

ДОСУГ

ВАДИМ КОЖУХОВСКИЙ,
Дорпрофжел на КбшЖД
САМАРА

Осмотреть экспозиции Приволжского музея железнодорожной техники, спуститься на подземные этажи легендарного «Бункера Сталина», а ещё изнутри понаблюдать за работой диспетчерского центра управления перевозками — такую возможность получили работники и ветераны эксплуатационного локомотивного депо Уфа, побывав с экскурсией в Самаре.

Познавательную поездку организовал профком депо, посвятив её 80-летнему юбилею предприятия.

Гидом по музейным площадкам выступил методист, а в прошлом путеец, Александр Сергеевич Лысак. Затем было путешествие в историю уникального и долгое время засекреченного самарского артефакта — резервного пункта управления, построенного в 1942 году на большой глубине для Ставки Верховного Главнокомандования Вооруженных Сил. Многие из экскурсантов впервые узнали о подвиге московских метростроевцев и шахтёров Донбасса, сумевших за девять месяцев в тайне от обывателей создать такое мощное сооружение.

В диспетчерском центре экскурсанты познакомились с техническим оснащением и рабочими местами, пообщались с поездными и локомотивными диспетчерами, начальниками смен.

«Польза от таких встреч огромная! Когда диспетчерские участки располагались в отделениях дороги, машинисты часто бывали в гостях у движенцев, чтобы совместно обсудить тонкости перевозочного процесса. Это помогало отыскать более экономичные варианты проводки поездов, выработать алгоритмы действий в той или иной ситуации», — делились участники экскурсии.

Четверть века в лидерах

ДИСТАНЦИЯ ПУТИ

ВЕРА ЧУБАРОВА

В сентябре 1993 года путейцы Куровской дистанции пути Московской магистрали избрали профсоюзным лидером Ирину Алексееву. И ни разу не пожалели. И это при том, что в некоторых вопросах она весьма строга и щепетильна.

«Когда поступило предложение перейти на профсоюзную работу, я отнеслась к нему с опаской, — рассказывает она. — А потом подумала: неужели не справлюсь? Ведь была и комсомольским вожаком, в кадрах поработала. Конечно, девяностые годы были не самые спокойные. Но, как оказалось, в тяжёлые времена люди сплачиваются. Помогали и мне».

Сегодня в коллективе предприятия идёт смена поколений, приходит всё больше молодёжи. А молодые более требовательны, знают свои права, могут постоять за себя. Тем не менее, люди всё равно идут в профком за помощью. Так случилось и нынешней весной, когда после зимы в цех дефектоскопии перестала поступать вода. После, обращения в несколько инстанций сотрудники цеха пришли к Ирине. Та позвонила мастеру Куровского участка Московско-Ярославской дистанции гражданских сооружений Анатолию Хромову, в дирекцию тепловодоснабжения Николаю Прошкину. Сегодня о проблеме уже и забыли.

ФОТО АВТОРА

Ирина Алексеева возглавляет первичку уже 24 года

Правовой инспектор профсоюза Светлана Патрикеева и Ирина устранили нарушение законодательства, заключавшееся в невыплате дополнительной премии работникам на протяжении восьми месяцев 2015 года. Было возвращено 14 млн 344 тыс. рублей.

Спрашиваю Ирину Витальевну, что волнует людей прежде всего. «Льготы и гарантии», — говорит она. Особенно ярко это показало обсуждение коллективного договора, подписанного в конце прошлого года.

«Люди боялись, что уберут оклады, которые кадровые железнодорожники получают при выходе на пенсию, — рассказывает Ирина. — Конечно, успокаивала. Убеждала, что профсоюз будет отстаивать право на льготы. Так оно и получилось».

Особое отношение у Алексеевой к укреплению дисциплины и роли профсоюзного лидера в этом вопросе. «Хорошая дисциплина — это и зарплата, и премии, — уверена она. — Именно поэтому я не иду на сделку с совестью, когда требуется избавиться от нарушителя».

Не менее последовательна она и в укреплении профсоюзных рядов дистанции. Сегодня здесь трудятся не только жители Подмосковья, но и те, кто приехал из других регионов России. Им — особое внимание. И люди вступают в профсоюз.

За повседневными заботами Ирина Алексеева не заметила, как с момента избрания её профсоюзным лидером минуло 24 года. Сегодня она пользуется заслуженным уважением в коллективе, а руководство дистанции всегда прислушивается к её словам.

На царских развалинах

ИСТОРИЯ

ВАЛЕРИЙ БРОК,
корр. «Сигнала

В городе-музее Пушкине Ленинградской области, также широко известном как Царское Село, вам многие покажут так называемый «дом Полякова» по улице Пушкинской, 14.

Один из немногих деревянных домов в этом по большей части каменном городе, но — с небольшой каменной пристройкой, увенчанной полуготической башенкой. По здешним легендам, башенка эта служила для тайных встреч Екатерины II, а попадала туда императрица по подземным ходам, прорытым по её повелению из Екатерининского дворца. И мало кого заботит, что здание само краеведы датируют 1874 годом, а башенку и вовсе началом XX века — главное, легенда красивая. Однако с царской страстью к подземным ходам перекликается другая история, которую стопроцентно ни подтвердить, ни опровергнуть пока никто не может — о строительстве в Царском Селе метро…

Говорят, что события первой русской революции настолько напугали двор, что строительство первой русской «подземки» как возможного средства эвакуации императорской семьи начали в том же 1905 году. Руководство строительством возложили на директора департамента полиции Николая Гарина. Вокруг Александровского (Александровский дворец — загородная резиденция Николая II) и соседнего Фермского парков установили сплошные проволочные заграждения, усиленные казачьими кордонами. Восемь лет в обстановке строжайшей секретности по ночам отсюда вывозили до сотни тонн грунта в сутки. Для рабочих были построены бараки на станции Александровская. В 1913 году Гарин, к тому времени ставший сенатором, сдавал объект лично императору. Александровский парк перед тем был фактически разбит заново — следы заметались…

История сослагательного наклонения не знает — метро российской императорской семье не понадобилось. Но в марте 1917-го, по имеющимся свидетельствам, группа революционно настроенных военных Царскосельского гарнизона обнаружила подземелье. В бетонном тоннеле трёхметрового диаметра была уложена однопутная железная дорога. В небольшом депо нашлась дрезина с двумя вагончиками на 20 человек. Небольшие прожектора освещали пространство от подвалов дворца до станции Александровской, где для дрезины был сооружён электрический подъёмник. Вскоре целая экспедиция, отправленная Царскосельским советом, блуждала по катакомбам, составляя их схему. Тоннели выводили как к подвалам Александровского дворца, так и к парковым зданиям — Арсеналу, Китайскому дворцу, Белой башне…

После Октябрьской революции историю о Царскосельской подземке засекретили — на всякий случай. Вспомнили о ней в связи с принятием решения о постройке метро в Москве. В мае 1931-го сюда приехала целая делегация во главе с первым секретарём МГК ВКП(б) Лазарем Кагановичем. Экскурсию начали у бункера, где отстаивалась вода для императорского двора, там же находился и механизм затопления тоннелей. «А давайте попробуем», — предложил Лазарь Моисеевич. Попробовали. Разные источники сходятся в одном — подземку затопило примерно за полчаса.

ФОТО ИЗ АРХИВА АВТОРА

Дом Полякова с «Царской башней» в Пушкине

Теорию закрепили мультиками

ЭКСКУРСИЯ

РОМАН ГОЛОТВИН,
Дорпрофжел на ГЖД
НИЖНИЙ НОВГОРОД

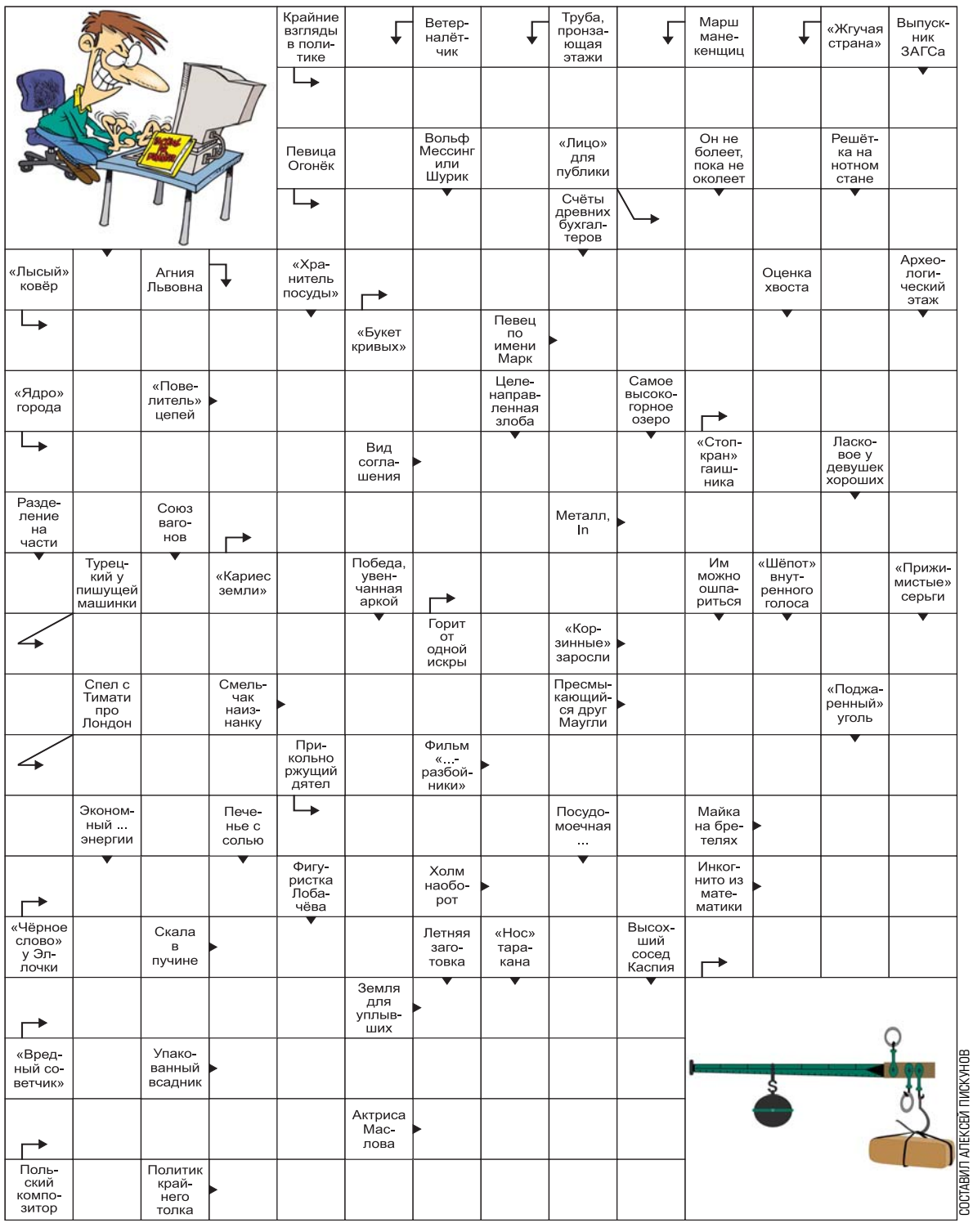
Первичная профсоюзная организация эксплуатационного локомотивного депо Муром ГЖД организовала для четвероклашек экскурсию на предприятие.

ФОТО АВТОРА

Управлять локомотивом даже на тренажёре оказалось сложно

Школьники прошлись по цехам, посмотрели, как работают станки и механизмы. Попробовали себя в качестве машинистов за тренажёром, на котором локомотивщиков обучают вождению поездов. Оказалось, что управлять локомотивом — процесс сложный, требующий внимания, знаний и реакции. Побывали ребята и в кабине пассажирского электровоза. Положительных эмоций было много, понравилось всем, но для кого-то из ребят эта экскурсия может стать определяющей в выборе будущей профессии.

А затем был урок безопасности. Начальник депо Андрей Краснов и ведущие специалисты предприятия рассказали детям, насколько важно быть внимательным и осторожным рядом с железной дорогой, какие опасности подстерегают детей. Новые знания закрепили просмотром мультиков на эту же тему.



СОСТАВИЛ АЛЕКСЕЙ ПИСКУНОВ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №31

По горизонтали: Приёмыш. Рено. Всполох. Бокс. Тяга. Жалоба. Скраб. Брют. Негр. Рыцарь. Мопед. Цацка. Особа. Вист. Веер. Тёлка. Анапа. Рыба. Тапки. Дар. Тис. Ефим. Личина. Клад. Вонь. Иран. Гурт. Офис. Немо. Безе. Крот. Туалет. Анка. Ваза. Новь.

По вертикали: Небосклон. Повстанец. Испуг. Миля. Шахматы. Ябеда. Абрек. Жюри. Орало. Альфа. Цветы. Авраам. Остатки. Стёпа. Бук. Лапти. Алиса. Кинг. Дельфин. Редиска. Иванов. Монета. Льгота. Чурбан. Тело. Сеть. Зев.

Что грипп грядущий нам готовит

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения в этом году в Россию пожалуют три штамма гриппа. Один из них ранее не циркулировал широко по России, и поэтому иммунитета у нас к нему нет. «Сигнал» разбирался с тем, как мобилизовать защитные силы организма перед наступлением гриппозной поры.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Грипп вызывается различными, но очень близкими друг к другу вирусами, составляющими единую группу. По словам врача высшей категории Марины Лысенко, симптомы гриппа очень похожи на симптомы другого недуга — «острого респираторного заболевания» или «острой респираторной вирусной инфекции». Причина их, как и причина гриппа, — вирусы, проникающие в организм вместе с вдыхаемым воздухом. Только возбудители этих заболевания разные и определить их можно лишь по лабораторным анализам.

В остальном эти заболевания схожи. Как и при гриппе, у больного ОРЗ несколько дней держится повышенная температура, воспаляется горло, начинается кашель и головная боль, насморк. При выздоровлении всё это исчезает без следов. А вот грипп оставляет последствия, может даже вызвать серьёзные осложнения.

НЕЗВАНАЯ ГОСТЬЯ

Обычно эпидемия гриппа приходит в Россию в январе-феврале. И самая надёжная защита от него — вакцинопрофилактика. Начинают её заранее, чтобы успел сформироваться иммунитет до начала эпидемического подъёма заболеваемости. На сети РЖД, например, вакцинация уже началась. Прививки получили около 20 тысяч человек. Но привиться можно и самостоятельно в обычной поликлинике.

«Противогриппозные вакцины эффективны и безопасны: это доказано 60-летней практикой вакцинации. В медицине описаны случаи серьёзных побочных эффектов, но они крайне редки: не более одного случая на один миллион вакцинированных», — говорит Марина Лысенко. Но перед вакцинацией нужно пройти медицинский осмотр и обязательно рассказать врачу обо всех перенесённых заболеваниях и аллергических реакциях.

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Лекарства без острой необходимости «на всякий случай, для профилактики» лучше не принимать. И хотя профилактических средств против гриппа, которые рекомендует реклама, много, их эффективность (в профилактических целях!) недостаточна. Многие лекарства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции.

ГУЛЯЕМ БОЛЬШЕ

Очень полезны в профилактических целях прогулки на свежем воздухе. А влажная уборка, частое проветривание помещений, равно как и соблюдение прочих правил гигиены, ставят заслон многим факторам риска.

Если у вас был грипп, но вы уже пошли на поправку, температура тела у вас нормальная, прогулки будут полезны. При условии, что вы тепло оденетесь и ноги не промочите.

При высокой температуре выходить на улицу категорически запрещено.

МЕНЯЕМ МАСКИ

Одно из наиболее распространённых средств профилактики гриппа — ватно-марлевые повязки (маски). Они, действительно, предотвращают передачу респираторных вирусов от человека к человеку. Но — только при правильном их использовании. Если же находиться в маске больше часа, она сама становится рассадником инфекции, поэтому её надо постоянно менять.

ЕДИМ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ

В ней содержится много витамина С, который повышает сопротивляемость организма, поскольку играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свёртываемости крови, регенерации тканей.

Кроме того, витамин С содержится в киви и цитрусовых — лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОТВАР КОРЫ БЕЛОЙ ИВЫ

Столовую ложку измельчённой коры варить в стакане воды 15-20 минут, затем процедить. Пить по одной столовой ложке 4 раза в день.

ЧАЙ С ЕЖЕВИКОЙ

Заварить сухие листья ежевики, земляники, иван-чая, смородины чёрной и травы чабреца в равных соотношениях.

КАЛИНА КРАСНАЯ

Заварить её сухие цветы, листья и ягоды, и полоскать горло. Очень помогает при ангине.

ЛЕКАРСТВО ИЗ СВЁКЛЫ

Оно поможет и при ангине. Натрите стакан свежей свёклы, влейте столовую ложку 9% уксуса и полстакана воды. Дайте настояться, затем отожмите сок. Полощите им рот и горло 2-3 раза в день.

И ЧЕСНОК С ЛУКОМ

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простуд его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает репчатый лук.

ПРИНИМАЕМ ТЁПЛЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

С горчицей в течение 5-10 минут, после чего стопы растираем какой-либо разогревающей мазью.

А КАК ВЫ СПАСАЕТЕСЬ ОТ ПРОСТУДЫ?

Владимир Иванов, председатель ППО СЛД Хабаровск ООО «ТМХ-сервис»:

— Самый эффективный способ — занятия спортом. В течение многих лет главной составляющей моего утра стала ежедневная пробежка. В любое время года и любую погоду. Утренняя пробежка не требует ни специального снаряжения, ни оборудованных залов. Главное — ежедневные занятия. Плюс плаваю, зимой катаюсь на лыжах. Все это приносит результат. Мой совет — выберете тот вид спорта, который вам подходит. Сделайте занятия физкультурой нормой своей жизни, и вы забудете о больничных и докторах.

Виктория Терещенко, сменный техник дистанции инженерных сооружений Забайкальской дирекции инфраструктуры:

— В целях профилактики простудных заболеваний я перед началом осенне-зимнего сезона всегда принимаю витамины. А для борьбы с гриппом делаю прививку. Такая профилактика позволяет мне перезимовать без болезней уже не одну зиму.

Александр Столяров, бригадир производственного участка Улан-Удэ Восточно-Сибирской Дирекции по управлению терминально-складским комплексом:

— Всегда придерживался мнения, что «в здоровом теле — здоровый дух». Ни гриппом, не ОРВИ не болел уже давно. Думаю, это все потому, что я занимаюсь спортом. Гантели, штанга, сноуборд, волейбол и велосипед — вот мой главный секрет профилактики от простуды.

Татьяна Пестерева, экономист инвестиционной службы Южно-Уральской железной дороги:

— Спасаться от простуды мне помогает здоровый образ жизни. Ежедневное обливание холодной водой в душе по утрам помогает не только проснуться, но и укрепить иммунитет. А пробежки на свежем воздухе после работы или в выходные позволяют поддерживать хорошую физическую форму. Я давно заметила, как только перестаю тренироваться, начинаю заболевать. Сейчас активно налегаю на фрукты и овощи, запасаюсь витаминами. Ну, а в разгар эпидемии принимаю дополнительно витамин С и на работе в кабинете организую каждый час пятиминутное проветривание. Коллеги меня поддерживают!

Дмитрий Островский, геодезист инженерно-геологической базы центра диагностики и мониторинга устройств инфраструктуры Свердловской дирекции инфраструктуры:

— Мой рецепт крепкого здоровья — это несколько слагаемых. Во-первых, это закаливание и спорт. Тут важно не переборщить, поэтому занимаюсь «без фанатизма», а для души. Во-вторых, еженедельно баня. Чеснок в осеннем рационе — это в-третьих. Работа моя связана с нахождением на улице, это благоприятно влияет на самочувствие. Главное в этом деле — одежда по сезону. Всем железнодорожникам желаю найти свою «формулу здоровья» и не отвлекаться на сопли с температурой и прочими недомоганиями, ведь время и энергию можно потратить на более приятные дела!

Сигнал
Газета «Сигнал» зарегистрирована Комитетом Российской Федерации по печати. Регистрационное свидетельство №012726. Учредитель: Общественная организация — Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ)

Главный редактор: Н.ПАШКАЛОВА
Заместитель главного редактора: М.ВОЛКОВА
Ответственный секретарь: В.БРОК
Ведущий дизайнер: С.ЗАХАРОВА
ПОДГОТОВЛЕНО К ПЕЧАТИ В ИНФОРМЦЕНТРЕ ЦК ПРОФСОЮЗА.
Наш адрес: 105066, Москва, Новорязанская ул., д. 24.

Телефон: 8(499)262-17-66.
Факс: 8(499)262-08-13.
Интернет: http://rosprofzhel.rzd.ru
E-mail: pashkalovanv@rpzt.ru; volkovamn@rpzt.ru brokvv@rpzt.ru;
Интранет: http://10.248.11.133 volkovamn@ckrpgt.org.rzd

ВЫХОДИТ 48 НОМЕРОВ В ГОД.
ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА НА «СИГНАЛ» ОБЯЗАТЕЛЬНА.
Тираж отпечатан в АО «ПК «Экстра М», 143400, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.

Газета печатается в Волгограде, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Москве, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Хабаровске, Челябинске.
Индекс в каталоге Роспечати 29866
Общий тираж 125751 экз.
Номер подписан: 12.09.2017 г. Заказ №