Сигнал

ИЗДАЕТСЯ СО 2 АВГУСТА 1994 Г.

№ 23 (1007)
9—15 ИЮЛЯ
2020 ГОДА

ГАЗЕТА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ И ТРАНСПОРТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

ПАНДЕМИЯ СПРОВОЦИРОВАЛА НАРУШЕНИЯ СТР. 2

ОПЫТ ДЛЯ МОЛОДЫХ СТР. 4–5

РИСКНУЛ ЖИЗНЬЮ И СПАС РЕБЕНКА СТР. 6

ЖАРА НЕ ЛЮБИТ ЖИРНОГО СТР. 8

РЕШЕНИЕ

Безопасное приложение

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

С помощью приложения общественники избавятся от бумажного документооборота

ОЛЬГА ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

На Приволжской железной дороге начинается второй этап тестирования мобильного приложения «Навигатор безопасности». Испытывать его будут общественные инспекторы по безопасности движения поездов.

Приволжская магистраль и Дорпрофжел рассчитывают, что с помощью приложения информация о нарушениях, выявленных общественниками, будет скорее доходить до ответственных лиц и быстрее устраняться.

«Сейчас, если общественный инспектор видит нарушение, которое может повлиять на безопасность движения, он пишет акт, в котором отмечает его, — поясняет главный технический инспектор Дорпрофжел на Приволжской дороге Алексей Головешкин. — Направляет бумагу председателю ППО своего предприятия. Если нарушение в его зоне ответственности — председатель передает акт руководству. Но если устранять дефект должно другое структурное подразделение, то председатель отправляет документ своему коллеге в то подразделение, а он — ответственному».

Упростить систему может использование автоматизированных инструментов общественного контроля.

«Это не просто внедрение некоего программного продукта, — отметил на заседании Центрального совета общественных инспекторов по безопасности движения РОСПРОФЖЕЛ, начальник отдела технического аудита Департамента безопасности движения ОАО «РЖД» Евгений Черюк. — Это способ улучшить работу системы: установить четкие критерии — вход, выход и понимание работы общественных инспекторов».

Как будет работать приложение: общественный инспектор в специальной форме заполняет поля. Указывает место, хозяйство, к которому относится нарушение, описывает его и прикрепляет фото- и видеодоказательства. Если, по мнению общественника, нарушение требует срочного устранения, устанавливает галочку в нужном окошке.

Затем замечание рассматривают эксперты. На Приволжской дороге во время тестирования программы ими выступают ревизоры по безопасности. По словам Евгения Черюка, эксперты проверяют, правильно ли указаны все критерии, верному ли адресату направлено, при необходимости вносят правки. И затем уже замечание адресуется руководителю того или иного предприятия, которое и должно устранить нарушение. По задумке разработчиков, прежде чем ответ руководителя попадет обратно к общественному инспектору, его снова проверяет ревизор — действительно ли нарушение устранено.

«С помощью автоматизации и новой схемы мы уйдем от бумажного документооборота и добьемся неплохих результатов, — сказал Евгений Черюк, — и получим реальную картину как для общественного инспектора, так и для руководителя для устранения конкретных замечаний».

На первом этапе приложение опробовали сами ревизоры по безопасности Приволжской дороги. В июле тестировать его будут общественные инспекторы.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Николай ЕФРЕМКИН,
заместитель руководителя технической инспекции труда профсоюза по безопасности движения поездов:

— Предложение о создании мобильного приложения для общественных инспекторов было высказано на Втором Всероссийском слете общественных инспекторов по безопасности движения поездов ОАО «РЖД». Компания его поддержала.

Кроме общественных инспекторов, ревизоров и руководителей предприятий доступ к приложению получат председатели первичек и техническая инспекция профсоюза.

НОВОСТИ

ТРЕХДНЕВКИ НЕ БУДЕТ

На двух предприятиях АО «Вагонреммаш» принято решение об отмене запланированного на второе полугодие перехода на трехдневную рабочую неделю.

Председатель ППО АО «Вагонреммаш» Марина Закопайлова отметила, что на Воронежском и Тамбовском вагоностроительных заводах решены вопросы, связанные с сокращением персонала, оформлением и оплатой простоя, снижением размеров оплаты труда за счет загрузки предприятий. Гарантии и льготы по коллективному договору предоставляются сотрудникам в полном объеме.

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ НА СПОРТ

Россияне, чьи дети посещают спортивные секции, смогут воспользоваться новой мерой поддержки от государства. Министерство спорта разработало законопроект, в соответствии с которым родители детей-спортсменов смогут получать до 50 тыс. руб. в год в качестве налогового вычета.

Законопроект направлен на согласование в различные ведомства, его главная цель — развитие детского спорта и компенсация расходов родителей на оплату кружков.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Из-за того, что границы России и других государств до сих пор закрыты для туристов в связи с пандемией коронавируса, россияне проводят отпуска внутри страны.

По данным портала Ассоциации туроператоров России, в основном они едут на отдых в двух направлениях — в Крым и курорты Краснодарского края. На них на данный момент приходится 90% спроса.

Ранее предпочтения путешественников распределялись не так строго. В прошлом году половина внутренних туристов ехала в Крым и Кубань, 10% — в Москву и Санкт-Петербург, на курорты Кавказских Минеральных Вод — около 5%. Еще 2–3% выбирали другие направления.

Эксперты полагают, что популярным местом отдыха в этом сезоне могут стать также Калининград, Карелия и Подмосковье.

ТЕХНОЛОГИИ

Каска позовет на помощь

На станции Волховстрой-1 Октябрьской дороги прошли испытания «умной» каски со встроенными чипами. О том, как помогут они в деле охраны труда, «Сигналу» рассказал заместитель руководителя технической инспекции РОСПРОФЖЕЛ Алексей МАТАФОНОВ.

— Алексей Валерьевич, как работает такая каска и для чего она нужна?

— Каска дает возможность в режиме онлайн контролировать соблюдение сотрудниками правил техники безопасности и дисциплины во время работ. С помощью чипов, которые вмонтированы в каску, определяется, трудится человек в ней или без нее. Если работник отклонятся от технологического маршрута, то каска тут же передаст об этом сигнал диспетчеру и руководителю работ, которые смогут повлиять на безопасность труда. Вообще можно отследить весь маршрут сотрудника, определить, где он останавливался, выходил ли из рабочей зоны.

Такая информация передается в диспетчерскую. Так что есть возможность проанализировать данные о времени активной работы каждого сотрудника за определенный период.

— Но для этого, наверное, необходим постоянный доступ в интернет?

— Информация записывается даже без доступа в интернет и сохраняется до подключения к глобальной сети.

По сути, так реализована система мониторинга и анализа данных, получаемых с интеллектуальных средств индивидуальной защиты.

— Можно ли говорить о том, что внедрение таких касок — шаг к нулевому травматизму?

— Конечно. В основе технологического решения лежат современные цифровые разработки, которые позволят свести к минимуму факты различных нарушений, в том числе — требований охраны труда.

Каска не только повышает безопасность и эффективность выполнения работ, производительность труда, а также мотивирует работников на точное следование технологии.

Первые испытания касок проходили два года назад на Горьковской дороге. Но тогда проекту нужна была доработка. Недавние испытания на Волховстрое-1 показали, что сбоев в работе аналитической программы не было.

Беседовала ***Ирина ПАВЛОВА***

ДОКУМЕНТ

Колдоговор вписали в базу

ИРИНА ТОКАРЕВА,
Дорпрофжел на СвЖД
ЕКАТЕРИНБУРГ

Коллективный договор Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) привели в соответствие с отраслевой нормативной базой.

Действующий документ не соответствовал Отраслевому соглашению по учреждениям образования на 2020–2022 годы, поскольку был подписан ранее, в 2018 году.

Привести колдоговор в порядок предложил Дорпрофжел на Свердловской магистрали.

«В ходе видеосовещания в дистанционном режиме с представителями УрГУПС было рассмотрено более 30 наших предложений, улучшающих дополнений и редакционных изменений к действующему коллективному договору университета», — уточнил заместитель председателя Дорпрофжел на СвЖД Игорь Южаков.

По результатам переговоров руководству университета предложено внести эти изменения в дополнительное соглашение к Коллективному договору на 2018–2021 годы.

«Например, теперь размер премии для всех категорий сотрудников определяется в соответствии с тем, достигли ли они качественных и количественных показателей, по которым определяется качество их работы, — уточнила специалист отдела социально-экономической защиты Дорпрофжел на СвЖД Любовь Гусева. — Также работодатель обязан обеспечивать за счет своих средств обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры персонала, а также внеочередные по просьбам сотрудников с сохранением за ними должности и среднего заработка на время их прохождения».

Изменен также пункт о выплатах единовременного поощрения за добросовестный труд при выходе впервые на пенсию, независимо от возраста работника, в том числе по инвалидности первой и второй групп. Уточнен размер выплат в зависимости от стажа работы в вузе.

Однако, по словам Игоря Южакова, по пяти значимым предложениям согласия не было достигнуто. Найдено компромиссное решение — их обсуждение продолжится в рамках совершенствования действующих локальных нормативных актов и подготовки нового колдоговора на последующие три года.

«Нужно также отметить, что в УрГУПСе уже действует ряд льгот и гарантий, которые значительно дополняют социальный пакет сотрудников, — констатировал Игорь Южаков. — А именно: компенсация до 50% стоимости приобретенной сотрудником санаторно-курортной путевки, а также части первичного взноса или процента по ипотечному кредиту».

ПАНДЕМИЯ

Вирус не пройдет

ИРИНА КЕЛЛЕРМАН,
Дорпрофжел на ЮУЖД
ЧЕЛЯБИНСК

В эксплуатационном локомотивном депо Курган к профилактике COVID-19 подошли творчески. Благодаря смекалке трех уполномоченных по охране труда на предприятии появились устройства для бесконтактной обработки рук антисептиком и экраны для защиты работников и медперсонала депо.

«Руководство депо поставило задачу приобрести для нужд предприятия бесконтактные диспенсеры. В городе у поставщиков таких устройств не оказалось. Тогда возникла идея сделать их самостоятельно. Предложение поддержали коллеги — машинист Алексей Зырянов и помощник Сергей Лашин», — рассказывает машинист электровоза Олег Вагин.

В дело пустили старый корпус от кулера, пластиковую бутыль, помпу от неисправного термопота и сенсорный элемент от сгоревшей сушилки для рук. Чтобы дезинфицирующее средство поступало дозировано, составили электросхему. В результате получилось устройство, которое автоматически выдает определенное количество жидкого антисептика для обработки рук.

Одну такую установку поставили при входе в депо, вторую — в доме отдыха локомотивных бригад.

Но на этом уполномоченные не остановились. Чтобы защитить от заражения медицинских работников и специалистов, которые часто общаются с машинистами, замерили их рабочие места, подготовили эскизы и установили защитные экраны.

«В мои обязанности уполномоченного по охране труда входит контроль за обеспечением безопасного труда работников. Коронавирус внес коррективы. Пришлось выходить из положения. Думаю, что изобретения будут полезны и после окончания эпидемии, для профилактики простудных заболеваний», — уверен Олег Вагин.

ФОТО ИЗ АРХИВА ОЛЕГА ВАГИНА

ПРОФСОЮЗ ПОМОГ

Пандемия спровоцировала нарушения

Принципиальная позиция правовых инспекторов труда на Октябрьской железной дороге помогла защитить права работников Санкт-Петербургского филиала АО «Железнодорожная торговая компания».

Так, в столовой № 1 станции Бологое торгово-производственного предприятия «Московское» во время ограничений, связанных с распространением коронавируса, был введен режим простоя для работников. Столовая относится, по словам председателя ППО АО «ЖТК» Елены Терещенко, к коммерческому сегменту компании, то есть обслуживает не железнодорожников, как столовые на предприятиях, а всех желающих. Поэтому, в соответствии с распоряжениями местных властей и Роспотребнадзора, столовую временно закрыли, как и другие предприятия общепита в регионе.

Персонал перевели в режим вынужденного простоя с оплатой 2/3 от должностного оклада (тарифной ставки). Правовая инспекция Дорпрофжел на ОЖД усмотрела в этом нарушение.

«Мы ссылались на соглашение между РОСПРОФЖЕЛ и Общероссийским отраслевым объединением работодателей железнодорожного транспорта (Желдортранс) по поддержке и сохранению персонала в организациях железнодорожного транспорта в условиях падения объемов перевозок и работы на фоне распространения коронавирусной инфекции, — говорит главный правовой инспектор труда Дорпрофжел на ОЖД Сергей Доня. — В соответствии с ним, следует оплачивать 2/3 от среднего заработка, а не оклада или ставки».

В Санкт-Петербургском филиале АО «ЖТК» к одному из работников применили дисциплинарные взыскания за неявку на рабочее место, несмотря на то, что в этот период было заключено соглашение об установлении работнику режима дистанционной работы. Нюанс в том, что в соответствии со статьей 312.1 Трудового кодекса возможность чередования дней дистанционной работы и работы в структурном подразделении работодателя в настоящее время не предусмотрено.

На уровне филиала данные вопросы успешно разрешить не удалось. Но обращение к руководству АО «ЖТК» не осталось без ответа. В результате дисциплинарные взыскания отменены, а работникам, находящимся на простое, доплатят до уровня 2/3 среднего заработка.

Олег ГЕЛЬВИГ,
Дорпрофжел на ОЖД
Санкт-Петербург
Ольга ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

СПОРТ

На поле с мячом

ИРИНА ТОКАРЕВА,
Дорпрофжел на СвЖД
ЕКАТЕРИНБУРГ

С Кубка Дорпрофжел на СвЖД по мини-футболу на Свердловской магистрали возобновился спортивный офлайн-сезон.

После запрета на проведение спортивно-массовых мероприятий сообщение о том, что пусть и с трехмесячным опозданием, но кубок стартует, стало приятной новостью для железнодорожников.

Ограничительные меры из-за коронавируса, все еще действующие в Свердловской области, не повлияли на численность участников состязания: команд стало больше, а вот болельщиков — единицы.

Для прохождения в заграждение поля — стадион станции Екатеринбург-Сортировочный — спортсменам необходимо было пройти контроль и санитарную обработку. Но это их не смутило. «Игроки живут предвкушением борьбы. А пронзительная трель свистка арбитра — самая приятная для слуха мелодия», — отметил председатель Дорпрофжел на СвЖД Анатолий Гаращенко.

Претерпел изменения и регламент проведения турнира: первый раунд — с матчами в круг — остается без изменений, во втором — верхняя восьмерка разыграет золотой кубок, нижняя — серебряный. Двух аутсайдеров ждет серия утешительных встреч.

После символического удара по мячу первого заместителя начальника СвЖД Владимира Геруса 18 команд включились в борьбу, которая продлится до начала октября. Кстати, это тоже новинка, ведь традиционно кубок разыгрывался на День железнодорожника.

По словам организатора мероприятия Александра Маспанина, в этом сезоне из-за COVID-19 игроки тренировались самостоятельно, чтобы не потерять форму, а вот командных тренировок не было. «Поэтому основные победы будут складываться из ранее накопленного опыта игроков. Зато азарта — хоть отбавляй», — уверен он.

«Организационно для участников турнира созданы все условия, чтобы показывать зрелищный футбол», — уточнил руководитель Екатеринбургского обособленного подразделения РФСО «Локомотив» Сергей Неплюев.

ФОТО АВТОРА

ВОЛОНТЕРСТВО

У «бездомышей» появились друзья

ЕЛЕНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

Ребята из Молодежного совета Дорпрофжел на Приволжской дороге посетили приют для собак «Наши бездомыши». Главной целью был субботник, но только им дело не ограничилось. Да и в гости с пустыми руками не ходят.

ФОТО ИЗ АРХИВА МОЛОДЕЖНОГО СОВЕТА.

Началось все с того, что Светлана Колчина, один из учредителей благотворительного фонда помощи животным «Догшанс», разместила в «Инстаграме» объявление с просьбой о помощи приюту «Наши бездомыши», сообщив, что животным нечего есть, да и денежные средства на исходе. Светлана — бывший работник Приволжской дороги, а потому среди ее подписчиков в соцсетях есть и члены РОСПРОФЖЕЛ.

«И ребята наши сразу отреагировали, — рассказывает участница акции, ведущий юрисконсульт Волгоградского отдела правового обеспечения юридической службы Приволжской дороги Жанна Худякова. — Машинист эксплуатационного локомотивного депо Волгоград-Пассажирское Илья Белобров разместил информацию в «Вайбере» о том, что приюту срочно нужна помощь. Не только денежная, требовались и рабочие руки, и некоторый материал для строительства: приют новый, разрастается».

Также требовались пледы и одеяла — для утепления будок к будущим холодам. «Я написала в группе, чтобы помогли деньгами — кто сколько может. Ведь собак там кормят не только крупами, но и мясные продукты стараются давать. Поскольку животные остались почти без еды, все надо было делать очень быстро. За несколько дней собрали около четырех тыс. руб. Но если бы времени было больше, мы и средств собрали бы больше, ведь наша молодежная группа очень активная. На оптовой базе закупили почти 120 кг мясопродуктов по цене 30–40 руб. за килограмм. На 70 собак, конечно, этого хватит всего на несколько дней, но хоть что-то», — говорит Жанна.

Когда пятеро активистов приехали в приют, его «постояльцами» были 70 собак и две кошки. А когда уезжали, собак стало уже 79. Новенькие поступили буквально на глазах у железнодорожников. Восемь щенков и взрослую особь доставили с кладбища, куда их привез хозяин.

Так что приют, к сожалению, активно разрастается — брошенных животных в Волгограде хватает. Для них строятся новые вольеры, которые и довелось красить нашим волонтерам. Ну а после субботника ребята понянчили щеночков, поиграли с животными, для которых внимание и контакт с человеком очень важны. Но и для участников акции не менее важно помогать кому-то, именно для того, чтобы чувствовать себя человеком.

«Да, я не могу пройти мимо котят на улице, с детства кого-то приношу домой. В разное время пристроила в добрые руки трех котят. Одного не смогла отдать, так и живет у меня уже семь лет милая кошечка Буся», — рассказывает Жанна Худякова.

Волгоградская молодежь часто ездит в дома малютки, — взаимодействие с ними налажено хорошо. А волонтерство по направлению «животные» пока в зачатке и, скорее всего, будет развиваться.

АКЦИЯ

Молодежная викторина

АЛИНА КАРИМОВА,
председатель Молодежного совета
Дорпрофжел на ЮУЖД
ЧЕЛЯБИНСК

Более 40 человек стали участниками онлайн-состязания «Кибербаттл», приуроченного ко Дню молодежи.

Интеллектуальная битва прошла на платформе «Ментиметр» и состояла из трех блоков по пять вопросов в каждом.

Организаторы — члены Молодежного совета Дорпрофжел на ЮУЖД — постарались охватить разные направления. Были вопросы, касающиеся возраста молодежи по классификации ООН, проведения фестиваля молодежи и студентов. В профсоюзном блоке, например, участникам нужно было правильно расшифровать аббревиатуру РОСПРОФЖЕЛ и блеснуть знаниями положений коллективного договора. Отдельным блоком стали вопросы на железнодорожную тематику.

Программа автоматически контролировала время на обдумывание каждого вопроса, а за правильный ответ участнику начислялись баллы.

Победителям вручили памятные подарки от Дорпрофжел.

ФОТО АВТОРА

СИГНАЛ
№ 23 (1007) 9–15 июля 2020 года

Для РОСПРОФЖЕЛ 2020 год — время отчетно-выборной кампании. Прошли конференции в ППО с численностью до 150 членов профсоюза. До 1 сентября отчетно-выборный период должен завершиться в крупных первичных профсоюзных организациях. Вновь избранные председатели проходят обучение и приступают к работе в новом качестве. Интересен тот факт, что люди оказывают доверие молодым профсоюзным лидерам.

ЛИДЕР

Активный машинист

ДЕНИС ТОЛСТОЙ,
Дорпрофжел на ЗСЖД
НОВОСИБИРСК

На счету у машиниста локомотивного эксплуатационного депо Новосибирск Артура Семенова немало общественных достижений. В июне он взял на себя новые обязательства, ведь его избрали председателем цеховой профсоюзной организации.

«В 2004 году, начиная работать в РЖД, я определил основные приоритеты своего профессионального развития, — говорит Артур. — А благодаря профсоюзу получил множество возможностей, которые стали импульсом для повышения квалификации, лидерских и организаторских навыков».

Председатель цеховой профсоюзной организации Михаил Иванов в 2015-м предложил Семенову подключиться к возрождению института общественного контроля на производстве.

На учете общественных инспекторов предприятия множество выявленных и устраненных замечаний, угрожающих безопасности движения поездов. «Но главное среди них — это перекрытие несанкционированного автомобильного движения через железнодорожную ветку, а затем и создание на этом месте нового современного переезда», — говорит Семенов.

А затем наступило время Школы молодого профсоюзного лидера. И на первом фестивале молодежи РОСПРОФЖЕЛ Артур праздновал победу сборной Западно-Сибирской магистрали. Мероприятие настолько увлекло его, что машинист выдвинул свою кандидатуру на пост заместителя председателя Молодежного совета Дорпрофжел на ЗСЖД, а потом и возглавил профсоюзную работу с молодежью в Новосибирском регионе дороги.

Не осталась без внимания профактивиста и программа лояльности. В соцсети Instagram Артур запустил информационный проект, который сегодня объединил около 4,5 тыс. железнодорожников и членов их семей. «Изначально проект был направлен на оперативное информирование аудитории интернета и соцсетей о партнерах и предоставляемых скидках для членов РОСПРОФЖЕЛ на территории только Новосибирского региона», — говорит Артур. Формат оказался востребован и вызвал положительные отклики от членов профсоюза с других регионов и даже дорог.

Поэтому помимо главной страницы в Instagram (@epb_nsk) запущены аккаунты для Омского, Кузбасского и Алтайского регионов.

Наиболее активная возрастная группа подписчиков представлена людьми в возрасте от 25 до 34 лет, из которых 60% — женщины.

Особое внимание на страницах уделено предприятиям, желающим стать партнерами. Проект развивается. В планах — создание мобильного приложения, в котором все партнеры программы на полигоне дороги будут отмечены на интерактивной карте, предоставляющей возможность определить свое местоположение относительно объекта, выстроить маршрут, узнать о скидках и бонусах.

В этом году Семенов решил участвовать в выборах на должность неосвобожденного председателя цеховой профсоюзной организации. «Искренне благодарен работникам цеха Новосибирск нашего депо, что они поверили мне и дали шанс проявить себя, доказать серьезность намерений», — говорит он.

Сегодня в цехе работает 400 человек, профсоюзное членство — 100%. Артур обещает, что не только сохранит созданное до него, но и повысит уровень социальной стабильности, единства и солидарности действий в коллективе.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Опыт для молодых

«Сигнал» поинтересовался у опытных представителей профсоюза, на чем в первую очередь нужно сосредоточить внимание новичкам и как не разочароваться в общественной работе.

Елена ТИМОФЕЕВА, председатель ППО Юго-Восточной дирекции по тепловодоснабжению:

— Часто, наблюдая со стороны работу профлидеров, у сотрудников складывается мнение, что это легкий труд. Ведь в первую очередь они видят ту часть деятельности, что несет заряд позитивного настроения — праздники, развлекательные мероприятия и подарки. И многие председатели-новички не представляют, что их ждет при полном погружении в работу.

Для начала, даже если вы проработали в коллективе много лет, вам нужно познакомиться с ним заново. Ведь коллеги по работе, и они же, но в качестве членов профсоюза, права которых нужно защищать, — это абсолютно разные люди.

Если предшественник на посту председателя окажется крепким тылом и поможет новичку, то в нелегкое время становления проблем не будет. Но так бывает не всегда. Поэтому не стоит робеть, нужно идти к специалистам в Дорпрофжел и задавать вопросы. Лучше лишний раз спросить, чем промолчать и не вникнуть в суть пока еще непонятной деятельности. Не стесняйтесь просить помощи.

За первые пару месяцев нужно изучить массу документов: по правовой защите, охране труда, устав, коллективный договор. Очень помогают обучающие семинары. Там и теория, и живое общение с коллегами, которые поделятся тонкостями профработы.

В любую сферу деятельности молодежь приходит со своими знаниями современной техники, средств связи, нерастраченной энергией, желанием свернуть горы. И здесь важно не потерять запал и не разочароваться. Не нужно сразу «мести по-новому», сначала присмотритесь к существующему укладу, разберитесь в нем и уже затем внедряйте новшества и перемены. Чем более плавным будет начало, тем спокойнее изменения воспримет коллектив и руководство предприятия, с которыми вам предстоит ежедневно вести диалог.

Елена ТРУХИНА, председатель ППО Путевой машинной станции № 176 (станция Шершни):

— Каждому новому председателю важно получить свой личный опыт и воспользоваться советами старших коллег. Именно на передачу своего 27-летнего опыта нацелена моя работа с вновь избранными профлидерами. В современной жизни молодежь активно использует новые технологии, обменивается сообщениями в мессенджерах и группах в соцсетях. Это нужное дело. Но я привыкла к живому общению. Только так можно объединить разные поколения.

Молодому председателю советую чаще прислушиваться к коллективу, найти время и уделить внимание каждому члену профсоюза. Нужно понять, у кого какие потребности, трудности, интересы. То же самое — и с администрацией. Только через личное общение с руководством можно наладить соцпартнерство. Необходимо участвовать в работе комиссий, в рассмотрении проблемных и спорных вопросов.

Надежда ШАКИРОВА, председатель ППО эксплуатационного вагонного депо Пермь-Сортировочная:

— Молодой председатель первички прежде всего должен понимать, что профсоюз — это люди, должен к ним прислушиваться, учитывать их мнение, а не принимать единоличные решения. Он не имеет право считать себя выше остальных. Да, он первый. Но первый среди равных.

И когда приходится решать вопросы с администрацией — работать с социальным партнером, — конечно же, надо обдумывать предложения, которые поступают и от членов профсоюза, и от руководства компании. Их надо анализировать, обсуждать на профкоме. И затем выходить с ними в администрацию.

Неосвобожденному председателю, конечно, труднее. И он тем более должен опираться на членов профкома, которые выбраны ему в помощь. Иногда бывает, что они скидывают все на председателя: раз тебя выбрали, ты и иди на баррикады. А мы за тобой постоим и посмотрим. Так не годится. Тем более, когда возникают конфликты. В таких ситуациях надо собирать профком и обязательно приглашать руководителя, чтобы он видел, что не один председатель ППО ему вопросы сложные задает, а весь коллектив.

Такой вот мой совет молодым: опирайтесь на свой коллектив и от его имени говорите с работодателем. Ведь ваш голос — голос трудового коллектива.

Ирина КЮЛЛЕНЕН, председатель ППО Северной дирекции по тепловодоснабжению:

— Должность председателя ППО предполагает, что человек, занимающий ее, компетентен в самых разных областях — от юриспруденции до

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

психологии. Поэтому многие из тех, кто впервые пришел работать в профсоюз, столкнутся с проблемой дефицита знаний. До того, как меня избрали председателем, я работала специалистом по охране труда. Поэтому в данной сфере у меня вопросов не было. А по всем остальным направлениям знания пришлось приобретать.

Чтобы обладать нужными компетенциями, необходимо, во-первых, найти опытного наставника, который смог бы поделиться нюансами работы. Это поможет избежать многих ошибок в документационном оформлении, организации профсоюзных собраний и других вопросах.

Во-вторых, заведите библиотеку с методическими рекомендациями по разным направлениям профсоюзной работы. Я получила такие методички в Дорпрофжел.

В-третьих, используйте возможности интернета. В глобальной сети в свободном доступе размещено множество вебинаров и лекций по трудовому законодательству, эффективным коммуникациям, лидерству.

Ну и, наконец, мне очень помогает постоянное общение и обмен опытом с коллегами. Вместе с другими председателями мы создали неформальное объединение — что-то вроде клуба по интересам, где обсуждаем актуальные темы работы и находим решения вопросам, общим для нас всех. Благодаря мессенджерам поддерживаем общение постоянно.

Людмила ЩЕТИНКИНА, председатель ППО дистанции инженерных сооружений Свердловской дирекции инфраструктуры:

— Первое, что мы сделали, это совместно с прежним председателем передали мне дела по акту. Постоянное ответственное отношение к документации и делопроизводству — это основа в любом деле, в том числе и в общественной работе.

На заседании профкома актуализировали цели и задачи работы, освежили обязанности. Я без стеснения обращалась к более опытным председателям, советовалась с ними, на чем в первую очередь заострить внимание. До избрания председателем я работала специалистом по управлению персоналом, контакт с руководством предприятия уже был налажен.

Сейчас, чтобы быть в курсе жизни предприятия, актуальных проблем членов профсоюза, я периодически провожу анкетирование, а также выезжаю с рабочими собраниями. Заметила, что люди нуждаются во внимании и поддержке, притом больше человеческой, чем материальной.

Оксана БУРКИНА, председатель ППО дистанции инженерных сооружений Западно-Сибирской дирекции инфраструктуры:

— На новой работе невозможно быстро стать квалифицированным профессионалом. Чтобы познать все тонкости профсоюзной деятельности, потребуются время, желание и усердие. Есть такая пословица «Не стыдно не знать, стыдно не учиться», поэтому каждому вновь избранному председателю помимо досконального изучения Устава и обязательств колдоговора нужно выстроить открытые отношения со штатными специалистами структурных подразделений и Дорпрофжел, которые всегда придут на помощь. Не менее важно — сформировать инициативный профсоюзный комитет. Команда единомышленников особенно значима для неосвобожденных председателей.

Марина ВОРОБЬЕВА, председатель ППО Голутвинской дистанции пути:

— Профсоюзному лидеру надо быть готовым к тому, что его действия и он сам не всегда и не всем будут нравиться. И помнить, что добиться серьезных изменений невозможно без активной деятельности. А для этого потребуется чуть больше рабочего времени, чем восьмичасовой рабочий день и два выходных.

Я бы сформулировала следующие заповеди для вновь избранного председателя первичной профсоюзной организации. Первоначально надо собрать команду единомышленников. Научиться проявлять самостоятельность и инициативу, аргументированно отстаивать свою точку зрения. Уметь убеждать и даже переубеждать. Не распыляться, ставить конкретные задачи и решать их. Грамотно вести диалог с администрацией (это и есть соцпартнерство), не заигрывая, не переходя на личности, обязательно соблюдая субординацию.

Необходимо подтянуть правовую грамотность, чтобы работники поняли, что профсоюз — это не только культурно-массовые, спортивные мероприятия и оказание материальной помощи. Правозащитная работа в наше время — одно из главных направлений деятельности. В приоритете всегда должны быть люди (слишком уж много бумажной работы).

Иван ФЕДЯКИН, председатель ППО сотрудников РУТ (МИИТ), декан вечернего факультета:

— Первое, о чем нужно помнить молодому, не обладающему опытом представителю коллектива, то, что информация — это сила. Что бы ни случилось, всегда можно обратиться к коллегам. И проблема, с которой вы столкнулись впервые, на другом предприятии может быть уже решена. Есть опыт и рекомендации по ее решению.

Необходимо повышать уровень правовой грамотности и следить за изменениями в законодательстве, быть ориентированным на получение новых знаний, развитие коммуникативных навыков.

Нужно научиться терпеливо слушать и слышать людей вокруг, работать над психологическим климатом в коллективе. Постоянно искать активных инициативных коллег, а они есть во всех организациях и структурах, привлекать их к деятельности профсоюзной организации.

Важным условием успеха является информационная работа. Старайтесь использовать современные каналы коммуникации и информационные ресурсы.

Еще одно условие эффективной деятельности — конструктивное взаимодействие с работодателем, развитие соцпартнерства. Следует исходить из необходимости поиска общих интересов и подходов к решению возникающих проблем, избегать чрезмерного акцентирования внимания на фундаментальных противоречиях между работодателем и работником.

При этом в сложных конфликтных ситуациях помните, что профсоюз — единственная организация, обладающая серьезными ресурсами для защиты законных прав и интересов работников, полномочия которой закреплены на уровне федерального законодательства.

СТРАТЕГИЯ

План председателя

ОЛЬГА ГРЕКОВА,
Дорпрофжел на ВСЖД
ИРКУТСК

У эксплуатационного вагонного депо Северобайкальск новый профлидер — Ильнур Бакеев, глава Молодежного совета Северобайкальского филиала Дорпрофжел на Восточно-Сибирской магистрали.

«Работать с молодежью и быть председателем первички — это, конечно, разные вещи, но опыт пригодится. Организовать мероприятие, заинтересовать человека, сплотить команду — те качества, которыми должен обладать профлидер», — уверен 27-летний Ильнур.

Совместно с председателем Совета молодежи Северобайкальского региона ВСЖД Антоном Романовым ребята на протяжении года проводили для железнодорожников спортивные, интеллектуальные и творческие мероприятия.

«Железная дорога — это тяжелый физический труд, высокая степень ответственности, ночные графики. Все это влияет на физическое и психологическое здоровье человека. Сотрудникам нужна перезагрузка и восстановление сил», — подчеркивает Бакеев.

Впрочем, за время деятельности в молодежном совете приходилось Ильнуру консультировать работников и по вопросам правового характера: от неправомерного лишения премии до запрета отпуска по графику. «Чтобы подсказать, как правильно поступить в той или иной ситуации, я штудировал Трудовой кодекс, коллективный договор, правила внутреннего трудового распорядка предприятия и только потом давал совет», — рассказывает молодой человек.

Знания и опыт, полученные на слетах Школы молодого профсоюзного лидера, учеба в корпоративном университете, волонтерская деятельность натолкнули Ильнура на мысль принять участие в отчетно-выборной конференции депо. А люди, оказав доверие, избрали председателем.

«Первое, на чем сосредоточу свое внимание, — это членство, — рассуждает Бакеев. — Работники не понимают, на что распределяются профвзносы, и поэтому хотят выйти из профсоюза. В мае было много заявлений от желающих покинуть РОСПРОФЖЕЛ. На предприятии 344 человека, я лично пообщался практически со всеми. Исключение — коллектив станции Лена, туда выехать не смог из-за ограничительных мер, связанных с коронавирусом». Но председатель провел видеоконференцию в Zoom, поговорил с сотрудниками, рассказал о себе и о планах работы и убедил людей не выходить из профсоюза.

«Затем я познакомился с правовым и техническим инспекторами Дорпрофжел на ВСЖД Северобайкальского филиала, — говорит Ильнур. — И буквально на днях с правовым инспектором мы вынесли представление о неправомерно не выплаченном премиальном вознаграждении трем работникам депо — двоим из Северобайкальска, одному из Таксимо».

А еще председатель обновил состав профкома. Сегодня в него входят сотрудники со стажем работы на железной дороге по 20–30 лет. «У них есть опыт и знания, которые так необходимы в профсоюзной деятельности», — уверен Ильнур.

> **Председатель провел видеоконференцию в Zoom, поговорил с сотрудниками, рассказал о себе и о планах работы, убедил людей не выходить из профсоюза.**

На вопрос, что будет, если через пять лет его не выберут на новый срок председателем, Ильнур с улыбкой ответил: «Если такая ситуация случится, тогда и посмотрим, что будем делать. А сейчас я буду по максимуму выкладываться, чтобы помогать людям и доказывать работникам, что профсоюз — это нужная и действенная организация».

СИГНАЛ
№ 23 (1007) 9–15 июля 2020 года

ПОСТУПОК

Рискнул жизнью и спас ребенка

ЕЛЕНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

В Волгограде 3 июня выдалось жарким. На берегу Волги было оживленно — кто загорал, кто купался, а Саша Суховецкий рыбачил. И вдруг обернулся. А в воде, в 60 метрах от берега, дети, которых уносит течением. Ни секунды не думая, помощник машиниста эксплуатационного локомотивного депо Волгоград Александр Суховецкий ринулся в воду. Ему удалось спасти 11-летнюю девочку.

Месяц прошел после той трагедии, а Александр переживает, — это чувствуется в разговоре. Переживает, что не удалось вытащить из воды второго ребенка и восьмилетний мальчик погиб. Но сделать ничего было невозможно. Волга — река стремительная, и в центральной части города, там, где микрорайон Тулака, русло поворачивает, а потому течение изгибается и выходит на середину, как водоворот. Но дети, разумеется, этого не знали. Да и пляжа как такового в Тулаке нет. Просто берег реки.

Двоюродные брат с сестрой сказали родителям, что пойдут гулять в парк, а сами спустились к реке. Сначала они просто бродили по берегу, но когда стало совсем невыносимо от зноя, вошли в воду и плескались у берега по колено в воде.

«Мы с другом Пашей Богучарским рыбачили и детей этих в воде видели, но неподалеку на берегу сидели мужчина и женщина. Мы думали — родители, и все под контролем», — вспоминает Александр Суховецкий.

Мальчик не вынес жары и решил окунуться. Плавать он не умел. В воду зашел всего-то по пояс, но не смог сопротивляться течению, его сразу же затянуло на глубину, и ребенок стал тонуть. На помощь бросилась сестра, но также стала уходить под воду.

«Все было совершенно тихо, никаких криков. То есть, когда они играли, я их слышал, а тут тишина. И я посмотрел в их сторону. И увидел, что дети уже в воде в метрах 50–60 от берега, и течение быстро несет их дальше. Мы бросились в воду», — рассказывает Суховецкий.

Павел доплыл до мальчика, Александр схватил девочку. «Вытаскиваю ее, а у нее началась паника, говорят, что так бывает очень часто.

ФОТО ИЗ АРХИВА АЛЕКСАНДРА СУХОВЕЦКОГО

Она билась, полезла на меня с ногами, из-за чего я сам несколько раз ушел под воду, нахлебался. Паша увидел, что девочка меня топит, поспешил на помощь», — говорит Александр.

Мальчика он держал за руку, но парнишка оттолкнулся, выскользнул, и вода мгновенно понесла его прочь. Павел плыл за ним, пока хватало дыхания, наглотался воды, но так и не смог его найти, а потом и сам еле добрался до берега.

Александр в то время пытался выбраться из течения на более спокойную воду. Один мужчина попытался помочь, но его сразу понесло от берега, и он не решился плыть дальше.

Силы у Суховецкого заканчивались. И тогда он стал кричать выпивавшим на берегу мужчинам, чтобы помогли. Один из них разделся и вошел в реку. К этому времени Саше уже удалось буквально выдернуть девочку туда, где течение было спокойным. Тогда и подоспел тот мужчина, на берег ребенка они вынесли вместе. К тому времени появились и спасатели, забрали девочку в свою лодку и отправились искать мальчика. И лишь на пятый день обнаружили его тело.

Саша Суховецкий — человек молодой, ему всего 23. И скромный очень. Не хотел, чтобы об этом случае узнали. Но информация попала в интернет, а это значит, что героический поступок уже не скрыть.

В депо он работает всего два года. На железную дорогу пришел сознательно, после армии, где служил старшим водителем в железнодорожных войсках. Профессии помощника машиниста учился в Волгоградском техникуме железнодорожного транспорта, где стал обладателем президентской стипендии за особые успехи в учебе и активную жизненную позицию. Уверен, что станет машинистом, и стремится к этому.

Родился и вырос Александр в деревне в Михайловском районе. Родители всю жизнь работали на земле, сестра — учительница. Семья дружная, а уважение к взрослым и пожилым в ней — негласный закон. А потому Саша часто ездит к родным, за 250 км от Волгограда, навещает родителей, помогает по хозяйству, мама и отец ведь уже в возрасте.

В школьные годы Суховецкий занимался баскетболом. В техникуме спорт не оставил. Также был председателем студенческого совета, участвовал во всех мероприятиях. А вот в депо ему пока не удалось окунуться в профсоюзную жизнь. «Когда приглашают в чем-то поучаствовать, всегда соглашаюсь. К сожалению, у меня постоянно в эти дни выпадают поездки. Но я надеюсь принять участие в мероприятиях», — говорит Александр Суховецкий.

И действительно — какие его годы. Все еще впереди.

ПОМОЩЬ

Сгорело в огне

ФОТО ИЗ АРХИВА ДМИТРИЯ БОГУШЕВИЧА

ЕЛЕНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

У семьи машиниста локомотивного депо Иланская Красноярской дороги Дмитрия Богушевича 10 июня сгорел дом. Пожар случился ночью. И к счастью, что никто не пострадал. Но многодетная семья лишилась всего и ей требуется помощь.

Детишек у Богушевичей трое: девятилетняя Катя — инвалид первой группы, Артему три года, Еве всего годик. В два часа ночи, когда они мирно посапывали в своих кроватках, Ольга внезапно проснулась, почувствовав запах гари. Разбудила мужа.

«Я вскочил, выбежал в коридор, а там уже полно дыма, — вспоминает страшные события той ночи Дмитрий Богушевич. — Выяснил, что огня в доме нет, — горит баня. Но она стоит довольно близко к дому, и огонь быстро подбирается к нам. Пожар в доме был неизбежен. Выйти через дверь на улицу уже было невозможно из-за задымления, да и горело как раз со стороны выхода. Открыли окно, эвакуировали детей. За эти минуты огонь перекинулся на дом. Я стал тушить по возможности, но пламя было уже очень сильным. Параллельно вызвали пожарных, но к их приезду баня, гараж и дом сгорели».

От деревянного дома остались лишь обгоревшие стены. Из имущества спасти ничего не удалось. Из одежды — несколько кофточек для малышей. И некоторые документы.

До октября Богушевичей приютили родственники, живущие в деревне Красный Хлебороб, что в пяти километрах от Иланского. Значит, до зимы погорельцам нужно отстроиться.

Стоимость нового дома обойдется не менее, чем в ,5 млн руб. Для семьи, где работает только один человек, сумма серьезная. Ольга Богушевич не только в отпуске по уходу за ребенком, она не работает из-за инвалидности старшей дочки. Да и ощутимая часть бюджета уходит на поддержание ее здоровья. «Ольга держится хорошо, без ее поддержки у меня могли бы руки опуститься», — откровенно говорит Дмитрий.

«Когда случилась эта беда, члены профкома по соцсетям и мессенджерам отправили информацию, а члены профсоюза переслали ее знакомым. Люди пытались помочь кто чем может. Сначала ребятишкам что-то принесли, потом одежду для родителей», — рассказывает председатель ППО эксплуатационного локомотивного депо Иланская Сергей Науменко.

Местные железнодорожники привозили вещи, предметы первой необходимости, продукты, перечисляли деньги. Даже из Москвы одежду по почте прислали.

«Власти выделили нам участок земли как многодетным. Собранных денег хватит на фундамент дома. Правда, пока его не заложили, потому что еще не оформлены документы на новый участок. Строить, скорее всего, буду сам, — вряд ли будут средства на услуги строительной бригады», — говорит Дмитрий.

Сейчас машинисту Богушевичу 31 год, в депо он работает уже 10 лет. «Материальную помощь от профсоюза выделили, но она у нас небольшая. Я помог Диме написать заявления в разные структуры, также мы подготовили ходатайство в благотворительный фонд, который создал в 2007 году Дорпрофжел на Красноярской дороге. Дмитрий состоит в нем семь лет. В данный момент возникла задержка, потому что не готов главный документ — оценка ущерба. В Иланском своего оценщика нет, приезжают из Канска. А там документы готовят месяц. Как только все будет готово, весь пакет отправлю в фонд», — говорит Сергей Науменко.

Сергей Науменко рассказал, что Дмитрий Богушевич никогда не имел нареканий со стороны работодателя. Если профсоюз организовывал мероприятия, Дмитрий никогда не отказывался помочь. Одно время даже работал общественным инспектором по безопасности движения поездов. Но с появлением третьего малыша забот прибавилось, и общественная жизнь отошла на второй план. Да это и понятно. Но человек он ответственный и добросовестный.

ФОТО ИЗ АРХИВА ДМИТРИЯ БОГУШЕВИЧА

Средств, выделенных из благотворительного фонда, на строительство нового дома не хватит. Желающие помочь семье могут перевести денежные средства на расчетный счет:

Банк получателя — филиал № 5440 Банка ВТБ (публичное акционерное общество) в городе Новосибирске
БИК банка получателя: 045004719
К/С банка получателя: 30101810450040000719 в Сибирском ГУ банка России
КПП: 540143001
Получатель — Богушевич Дмитрий Викторович
Счет получателя: 40817810838464008078

НАУКА

Электронный мусор множится

К 2030 году количество электронного мусора на земле вырастет в два раза и составит около 74,7 млн тонн.

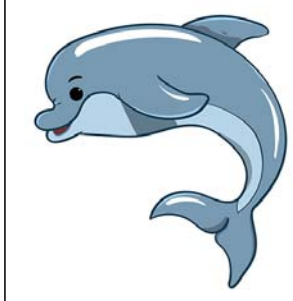
Это почти вдвое больше, чем в 2014 году. Об этом сообщает сайт www.popmech.ru, ссылаясь на отчет экспертов из Глобального партнерства по статистике электронных отходов (Global E-waste Statistics Partnership). В исследовании идет речь только о персональной электронике всех типов. Данные получены согласно статистике розничных продаж из разных стран мира. То есть в исследовании не учитывается индустриальный электронный мусор, которого на планете также скопилось уже внушительное количество.

В отчете содержатся данные о количестве электронного мусора в большинстве стран мира. Например, в прошлом году в России было 11,3 кг на одного человека, в США — 21 кг, а в Китае — 7,2 кг. Самое большое количество мусора находится в Азии — 24,9 млн тонн.

Но если принимать во внимание показатель на душу населения, то Европа, включая Россию, находится в «мусорных» лидерах с 16,2 кг на человека.

Такое значительное увеличение темпов роста мусора эксперты связывают с тем, что потребление увеличивается, а бытовая электроника все быстрее устаревает и обладает более короткими жизненными циклами.

Электронный мусор более опасен, чем другие виды отходов. В нем содержится пластик, который сам по себе не поддается биоразложению. Помимо этого он может содержать опасные химические вещества, такие как ртуть и кадмий, а также, например, разрушающие озоновый слой планеты хлорфторуглероды и гидрохлорфторуглероды.



Полный покой для листвы
Пешеходный ...
Занятия ради навыков
Вращающийся палиндром
Еда, пища
Обувной войлок
Колоритная обстановка
Тягостная обязанность
Жаргон
Компромисс среди юбок
Продукт труда динамиков
Голый на зарядке
Другое название Бирмы
Горный «забор» Испании
Способ осушения земель
Птица из саванны
Сосед Туниса
Место жилья нелюдима
«Бытовка проводницы»
Укороченный Людовик
«Утопание» новостройки
«Ураганная яхта»
... - Юстасу
Пиво из паба
«Дворец на колёсах»
Королева у Дюма
Замок в Лондоне
Адмирал в начале карьеры
Фарфоровый «шрам»
Они плелись и в них плелись
Гусляр-подводник
Улёгся на шпалах
«Голос» моды
Тип удочки
Месяц белых ночей
Предатель со змеиной душой
Полоса в небеса
Проложенный навигатором
Фосфат, давший имя городу
Морской «лягушатник»
Город, знаменитый сталью
Кульздоровяк
Романтическая дымка
Жаждущее озеро
Игра с рыбами и козлами
Турецкий сановник
Сорт винограда
«Дремлющая» марка телика
«Горючка» спички
Средство для наркоза
Пастор, сыгранный Пляттом
Титулованная красотка
«Ветер» в руках парикмахера
Небесное темнило
Чёрное варево секретарши
Кабала
«Замор червячка» вечером
Считыватель картинок
Слишком инициативная пушка
Лягушачий шёлк

СОСТАВИЛ АЛЕКСЕЙ ПИСКУНОВ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 22

По горизонтали: Чудище. Изотоп. Постулат. Росток. Кар. Шоу. Огниво. Хоккеистка. Стукач. Иешуа. Рута. Юмор. Папа. Карт. Помол. Анонс. Холм. Хит. Интрига. Авеню. Шеф. Охра. Резина. Кальян. Трапеза. Недра. Эрик. Форзац. Обирала.

По вертикали: Дитрих. Корсак. Копошение. Чита. Делегат. Щитки. Покои. Ядро. Авиатор. Усушка. Оксана. Урюк. Кума. Чарт. Пласт. Плохиш. Плотва. Мимино. Эстафета. Нигер. Нюх. Литера. Салака. Ранец. Шкаф. Кляр. Утро. Яна. Раб. Пэр. Зил.

ИСТОРИЯ

Как хорошо жить на земле

ВАЛЕРИЙ БРОК,
внеш. корр. «Сигнала»

Есть в творчестве Аркадия Гайдара два произведения, стоящие немного особняком. Они — «железнодорожные». Это повесть «Дальние страны», впервые изданная в 1932 году, и рассказ «Чук и Гек», увидевший свет в 1939-м.

Считается, что атмосфера повести — с безымянным разъездом, таинственным лесом и проносящимися мимо поездами навеяна писателю впечатлениями детства во Льгове, когда он, маленький мальчик, стоял на крыше сарая с сестренкой Наташей и эти самые поезда провожал. Как и Васька, один из героев «Дальних стран». «Сел он к окну и стал поджидать, когда промчится скорый поезд. Сверкнет яркими огнями. Как тени, промелькнут в окнах чьи-то лица… Вот тебе и нет уже ничего. Только чуть виден сигнальный фонарь позади последнего вагона».

Сонная жизнь закончилась, когда на месте разъезда стали строить большую станцию «Крылья самолета», а рядом — авиационный завод. Дальние страны, о которых часто мечтали главные герои, все более надвигались на бывший разъезд и входили в их жизнь.

Читатели встретили повесть на ура. А в «Литературной газете» с большой статьей «Книги Гайдара» выступил Александр Фадеев, отметивший популярность его творчества у детей, «истинный демократизм, революционность и занимательность повествования».

«Чука и Гека» Гайдар придумал, когда гостил у друзей на даче в Солотче. «Как хорошо жить на земле! Надо непременно про это написать!» — сказал он. И написал, наверное, единственный в советской литературе того времени святочный рассказ, который некоторые излишне ретивые критики иногда упрекали в бесконфликтности.

Незадолго до Нового года в московскую квартиру приходит письмо. Жену с детьми на праздник зовет загруженный работой глава семьи, работающий геологом далеко в Сибири. Во время сборов дети получают телеграмму, но тут же теряют ее, скрыв это от матери. Приехав на место, они не находят в поселке никого: кроме сторожа, все срочно ушли в тайгу. Об этом и говорилось в потерянной телеграмме. Сторож оставил семью у себя и на лыжах побежал искать геологов. Пришел он с ключом от комнаты и письмом от мужа. Вскоре возвращаются и геологи, все вместе встречают Новый год.

Иллюстрировали произведения Гайдара многие художники, но Сталинскую премию за свою работу получил один Давид Дубинский (на фото) в 1951 году — именно за «бесконфликтного» «Чука и Гека». Возможно оттого, что Гайдар был для художника писателем его собственной юности, восторженную гайдаровскую романтику советского бытия Дубинский понимал и принимал сам — иллюстрации к «Чуку и Геку» этим просто дышали. А на переплете были изображены двое мальчишек, почти затерявшихся в снежном просторе…

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Жара не любит жирного

В России привыкли к летней жаре, и большинство наших соотечественников переносят ее без ущерба для здоровья. Но когда столбик термометра поднимается выше +28° С, резко повышается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. О том, как перенести жару без ущерба для здоровья, «Сигнал» беседует с кардиологом московского Клинического центра № 7 Мариной ЛЫСЕНКО.

— Марина Николаевна, почему даже у здорового человека на жаре может начаться одышка, появиться головокружение и участиться пульс?

— Дело в том, что в жаркую погоду расширяются сосуды, из-за чего кровяное давление падает, а сердце, чтобы сохранить нормальный кровоток, работает в усиленном режиме. В жару человек потеет, теряя много жидкости, из-за чего сгущается кровь, а это повышенная нагрузка на сердце, а также риск образования тромбов даже у здоровых людей. Отсюда — развитие инфарктов, инсультов, легочной эмболии. Кроме того, с потерей воды из организма вымываются минеральные соли, в том числе, необходимые для нормальной работы сердца калий и магний, что может провоцировать нарушение ритма.

— Вы сказали, что в жару кровяное давление снижается. Почему же тогда гипертоники плохо себя чувствуют?

— Давление человека при жаре нестабильно по причинам, о которых я только что сказала. Оно может повышаться, понижаться, снова повышаться. И скачки артериального давления для гипертоников в высшей степени опасны.

— Значит, надо пить побольше воды?

— Употребление большого количества воды принесет облегчение, но и приведет к росту нагрузки на сосуды из-за увеличения объема циркулирующей в организме жидкости, а следовательно, и на сердце. Кроме того, нужно ограничить количество употребляемой соли, которая задерживает воду в организме. Отсюда — одышки и отеки. Поэтому необходимо соблюдать меру и пить максимум полтора литра воды в день, в перерывах между приемами пищи. Людям с сердечной недостаточностью в жару разрешено пить не более литра воды в день. Желательно — с повышенным содержанием магния и калия, которые выделяются при усиленном потоотделении.

— Наверное, кондиционер — спасение в таких условиях?

— Конечно. Но надо соблюдать рекомендации. Например, выключать кондиционер за 30–40 минут до конца рабочего дня, а машинисту, в кабине которого он установлен, — хотя бы за 20 минут до конца рейса. Чтобы выходить на жару не из прохладного помещения, а из прогретого. Резкие перепады температуры очень опасны для организма.

— Значит, путейцы, которые заняты на ремонте пути, приходя после смены в душевую, не должны вставать под холодный душ?

— Категорически нельзя. Обливания холодной водой в жару, равно как и контрастный душ, могут привести к стенокардии. Дело в том, что при резком перепаде температур расширенные кровеносные сосуды сужаются. Происходит так называемый спазм, который может спровоцировать приступ стенокардии и даже инфаркт. Помните: в жару вода в душе должна быть чуть теплой, комфортной и ни в коем случае не холодной для тела.

И, кстати, одеваться надо правильно. В жарких странах люди неспроста ходят в закрытой одежде. Под ней возникает защитный буфер, активное солнце не попадает на кожу, что позволяет всем системам нашего организма работать более сбалансированно. Но ткань нужно использовать только натуральную, например, хлопчатобумажную или льняную.

В жаркую погоду нельзя находиться на улице без головного убора — лучше всего надевать кепки с длинным козырьком или шляпу с широкими полями.

— А как питаться во время жары?

— Надо отказаться от тяжелой, жирной пищи. Свести к минимуму потребление мяса и животных жиров, отказаться от сала и сливочного масла в пользу масла постного — подсолнечного, оливкового, кунжутного. Не есть копчености, колбасу, соленую рыбу. Избыток соли плохо влияет на работу сердца. Излишнее накопление натрия может спровоцировать спазм сердечной мышцы и повышение артериального давления. Обязательно включить в рацион зелень, кисломолочные продукты (кроме сыра), морепродукты. Хорошо бы съедать зубчик чеснока в день.

Еда в жаркое время должна быть легкой и полезной.

СТРЕСС

Пора выйти на работу

Карантин заканчивается, люди возвращаются к привычному образу жизни. В транспорте все больше людей. Многие — в масках и перчатках: вакцины от вируса еще нет, а случаи заражения — есть. Кто-то спокоен, полагая, что риск заражения коронавирусом не выше, чем любой другой инфекцией, кто-то панически боится невидимого врага.

Для любого человека выход из карантина (как и вход в него) — это стресс. Он всегда случается при смене устоявшегося образа жизни. Даже такое приятное событие, как отпуск, а тем более — выход после него на работу, мы подсознательно воспринимаем как стресс, поскольку придется менять образ жизни.

Скажем сразу, что есть люди, которые боятся после снятия карантина выходить из дома. Такое мнение в беседе с ТАСС высказал доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, заместитель директора Института медико-биологических проблем РАН по науке Юрий Бубеев. Этот страх ученый назвал определенным видом фобии, который людям необходимо преодолеть. «Если это не получается самостоятельно, — отметил он, — придется прибегать к помощи психолога или психотерапевта, вплоть до медикаментозного лечения».

Но это, как говорится, «клинический случай». В большинстве своем люди справляются с ситуацией сами. Адекватно оценивают реальные риски, носят маски в публичных местах, регулярно моют руки с мылом или протирают их антисептическим гелем.

Словом, выполняют все требования гигиены, что уже стало привычкой, и таким образом привыкают к изменившейся ситуации, входят в рабочий процесс, а также, что немаловажно, в коммуникации с другими людьми, которые реагируют на стресс по-разному. Холерики и сангвиники особых трудностей не испытают, быстро осваиваясь в новых обстоятельствах. Меланхолики и флегматики «тормозят», поскольку им требуется больше времени для адаптации. Но в любом случае они привыкают к изменившимся обстоятельствам, и постепенно все начинает идти своим чередом.

«Конечно, требуется, по крайней мере, неделя для адаптации, — уверен бизнес-тренер, эксперт инкубатора Высшей школы экономики Ильдар Армасов. — Было бы неплохо, если бы работодатели пошли навстречу сотрудникам, предложив им сокращенный рабочий день или свободный график в первую неделю, или разрешение один-два дня работать удаленно, чтобы войти в рабочий ритм».

СПРАВКА

Каждому работнику, выходящему на работу после карантина, психологи советуют:

- ✓ составить свой личный план работы на первые дни;
- ✓ определить, какие дела требуют немедленного исполнения, какие — могут подождать;
- ✓ не стараться в первый день переделать все срочные дела, а ограничиться тем, что действительно необходимо;
- ✓ через каждый час–полтора делать 10–15-минутные перерывы;
- ✓ после работы не перегружать себя домашними делами хотя бы первую неделю.

Полосу подготовила **Ирина ПАВЛОВА**, корр. «Сигнала»

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: О. ПРЯМИЦЫНА
Ведущий дизайнер: С. ПЛАКСИНА
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 PryamitsynaOV@ckrpgt.org.rzd
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 «Красная Звезда» 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-32-09, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Газета печатается в Волгограде, Воронеже, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Красноярске, Москве, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Хабаровске, Челябинске.
Индекс в каталоге Роспечати: 29866
Общий тираж: 108540 экз.
Номер подписан: 07.07.2020 г. № 2950-2020