

## ВСЕ ДЕФЕКТЫ ЗАПЕЛЕНГОВАНЫ

ЗАГЛЯНУТЬ В ТРУБУ СПОСОБЕН КАЖДЫЙ. А ВОТ УВИДЕТЬ, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ВНУТРИ СТАЛЬНЫХ СТенок, МОГУТ ТОЛЬКО ДЕФЕКТОСКОПИСТЫ. ДА ЕЩЕ КАК МОГУТ — ЛЮБО-ДОРОГО ПОСМОТРЕТЬ! В ООО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ ЕКАТЕРИНБУРГ» ПРОШЕЛ КОНКУРС НА ЗВАНИЕ ЛУЧШЕГО ДЕФЕКТОСКОПИСТА.



Конкурс профессионального мастерства — редкая возможность увидеть дефектоскописта, работающим не в траншее

### ПО СЛЕДАМ СВАРЩИКА

На дверях учебной аудитории аттестационного пункта сварщиков челябинского отделения УПЦ так и тянет повесить табличку «Тихо — идут экзамены!». За партами всего четыре человека. Перед каждым — увесистый отрезок трубы длиной около полуметра и диаметром 200 мм, разделенный надвое линией сварного шва.

В полной тишине они градус за градусом поворачивают трубу, «читая» работу сварщика. Словно сыщики, распутывающие следы преступления. Это визуально-измерительный контроль (ВИК) — первое задание практической части конкурса.

Накануне дефектоскописты, представляющие все четыре управления ремонтно-восстановительных работ (УАВР)

предприятия, выдержали проверку теоретических знаний. Им был предложен компьютерный тест из 80 вопросов, касающихся профессиональных навыков, охраны труда, оказания первой медицинской помощи. Никто из участников не ответил правильно на все — многие оказались слишком каверзными.

>> стр. 2

### АКТУАЛЬНО

## В ПРЕДДВЕРИИ БОЛЬШОГО ПРАЗДНИКА

С 23 по 25 мая в Екатеринбурге прошло выездное совещание Оргкомитета ПАО «Газпром» с участием руководителей творческих делегаций, которые примут участие в отборочном туре северной зоны VIII корпоративного фестиваля «Факел».

Фестиваль самодеятельных творческих коллективов и исполнителей состоится нынешней осенью. Уже во второй раз столица Среднего Урала на неделю превратится в культурную столицу газовой компании. ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» примет гостей из девятнадцати дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром».

Программа фестиваля включает конкурсные выступления коллективов и исполнителей в разных жанрах, выставку работ юных художников, мастер-классы, экскурсионную и развлекательную программу, а также ставший традиционным социальный проект — благотворительный концерт «Дети — детям!». В нем примут участие самые юные участники «Факела».

Подготовка к фестивалю стартовала в декабре и с каждым днем набирает обороты. Во время встречи представителей оргкомитета, принимающей стороны и делегатов дочерних предприятий состоялся конструктивный разговор. Были рассмотрены основные вопросы организации и проведения этого большого творческого мероприятия. Руководители делегаций познакомились с кураторами-волонтерами, которые будут сопровождать группы



В совещании приняли участие (слева направо): секретарь и член оргкомитета ПАО «Газпром» по проведению фестиваля «Факел» Александр Мальгин и Анатолий Капчеля; заместитель генерального директора по управлению персоналом «ООО Газпром трансгаз Екатеринбург» Иван Ипатов; член экспертной группы, заместитель начальника отдела Управления Департамента ПАО «Газпром» Елена Бессарабова

во время их пребывания на гостеприимной уральской земле. Штаб по проведению фестиваля отчитался о проделанной работе и выслушал предложения и пожелания участников совещания.

Руководители делегаций также получили возможность познакомиться со сценической площадкой киноконцертного театра

«Космос», где пройдут конкурсные выступления, осмотреть репетиционный зал, гримерные и залы, где будут организованы мастер-классы, кинопоказы и досуговые мероприятия.

Татьяна ПИСКУНОВА  
Фото Кирилла ДЕДЮХИНА

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



### «ГИПЕРБОЛОИД» ДЛЯ ТРУБЫ.

Работники УАВР-2 освоили и начали применять технологию воздушно-плазменной резки

стр. 3



### МАРШ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.

Уральские газовики дружно откликнулись на призыв неправительственного экологического фонда им. В. И. Вернадского

им. В. И. Вернадского

стр. 5



### ЗНАТНАЯ УБОРКА.

Работники Общества поддержали всероссийскую природоохранную акцию «Зеленая весна»

стр. 6



### СОВЕТ ДА СОВЕТ.

Совместная экологическая акция молодежи и ветеранов

стр. 8



### ХОББИ-КЛУБ.

По долинам и по взгорьям...

стр. 8

# ВСЕ ДЕФЕКТЫ ЗАПЕЛЕНГОВАНЫ

стр. 1 <<<

До идеального результата Александру Тяжелому из УАВР-4 не хватило пяти очков, его коллеге и сопернику из УАВР-1 Сергею Купцову — шести.

Теперь дефектоскописты вернулись к привычным делам и вновь превратились в практиков. Путеводной нитью к призовому месту служила бугристая полоса сварного шва.

— Заставлять сварщика разрезать и переваривать я бы не стал, — просмотрев катушку, делится впечатлениями Масхат Буранкулов из УАВР-2, — но поправить работу попросил бы: подрез — подварить, брызги — шлифануть, пору — сточить.

Масхат уже не первый раз участвует в конкурсе, но с этим заданием лучше всех справился другой «старожил» — победитель 2016 года Дмитрий Кузнецов (УАВР-3).

## ВПЕРЕДИ «УРАЛЕЦ»



В ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» используется четыре модели ультразвуковых дефектоскопов, самая распространенная — «Пеленг УД 2-102»

Второе задание — ультразвуковой контроль (УЗК). Соседние парты сдвигают вместе, подстилают ткань и осторожно опускают два тяжелых сегмента трубы Ду 1000. Каждому дефектоскописту надо исследовать участок сварного шва длиной примерно 280 мм.



Металл «слушают» Дмитрий Кузнецов (слева) и Сергей Купцов

— В этом году мы решили максимально приблизить конкурс к реальности и не стали готовить специальные «конкурсные» катушки, а дали участникам на проверку те, что остаются у нас после курсов аттестации и повышения квалификации сварщиков, — рассказывает член комиссии, начальник лаборатории неразрушающего контроля УАВР-1 Юрий Теплов. — И не одно изделие на всех, а каждому — отдельный участок сварного шва или катушку. Кроме того, «на берегу» договорились, что действуем строго в рамках регламента. Ничего сверх того, что необходимо в реальных трассовых условиях. А то дефектоскопия — такая сфера, где у восьми специалистов на счет любой пометки будет восемь разных мнений.

**В ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» используется четыре модели ультразвуковых дефектоскопов, самая распространенная — «Пеленг УД 2-102»**

При выполнении ультразвукового обследования дефектоскописты похожи уже не на следователей, а на врачей в кабинете УЗИ. Белых халатов не хватает, а так все как в поликлинике. Контактная жидкость, датчики, которыми ощупывают «пациента», и внимательный взгляд на экран прибора. Только на дисплее не внутренние органы, а ломаная синусоида, расшифровать которую может только посвященный.

На этот конкурс каждый участник мог привезти ультразвуковой дефектоскоп, которым пользуется в ежедневной работе. Двое прибыли с известными всей трассе «Пеленгами», у Дмитрия Кузнецова более современная модель — «Уралец — УД9812»



Масхат Буранкулов считает, что этот шов нужно исправить

екатеринбургского производства, с цветным экраном и широким набором различных датчиков.

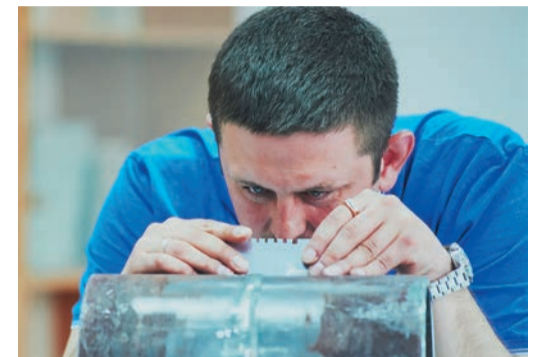
Прежде чем приступить к «прослушиванию» стыка, участники проводят калибровку приборов на стандартном образце предприятия (СОП) — стальном бруске такой же толщины, как и стенка трубы. Хозяйственный Дмитрий Кузнецов даже кладет СОП на специальную подкладку. То ли благодаря общей собранности, то ли — более современному прибору, именно он становится первым и в этом испытании. Правда, с минимальным отрывом от ближайшего соперника в одно очко.

## ВРАЧЕБНЫЕ ТАЙНЫ

Третье задание практического этапа — радиографический контроль сварного стыка. Организаторы предложили участникам проверить себя, просветив рентгенаппаратом только что обследованный сегмент трубы. На трассе дефектоскописты зачастую работают с активными изотопами, но на конкурсе решили обойтись без экстрима.

Конкурсанты зарядили кассеты, сделали снимки, сами проявили свои пленки в лаборатории Пункта аттестации сварщиков и, конечно, сами расшифровывали. На трассе тоже частенько комбинируют все три способа контроля — ВИК, УЗК и радиографию, так как они не заменяют, а дополняют друг друга. Только после такого комплексного обследования выносят вердикт.

— Дефектоскопист — это врач-диагност, дающий заключение о здоровье металла, — отмечает начальник отдела обучения рабочих сварочного и автотранспортного направлений УПЦ Федор Баталов. — И мы все верим этому человеку. Если он говорит, что катушка приварена хорошо, то остается нанести изоляцию и засыпать траншею...



Александр Тяжеломов на пути к победе

А нам остается только назвать победителей. С радиографией отлично справились все участники. Они показали себя настоящими профессионалами, и разрыв по очкам на практических этапах был минимальным. Поэтому решающую роль в итоге сыграли оценки за теорию. Лучшим дефектоскопистом нашего предприятия в этом году стал Александр Тяжеломов, второе место занял Сергей Купцов, а Дмитрий Кузнецов оказался на третьем.

Поздравляем победителей!

**Михаил ЧЕРЕПАНОВ**  
**Фото Кирилла ДЕДЮХИНА**

## СОБРАНИЕ АКЦИОНЕРОВ

# ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ГОДОВОГО ОБЩЕГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ

**Совет директоров ПАО «Газпром» рассмотрел вопросы, касающиеся подготовки и проведения годового Общего собрания акционеров компании. На заседании было принято решение провести годовое Общее собрание акционеров ПАО «Газпром» 29 июня 2018 года в г. Санкт-Петербурге с 10 часов. Регистрация участников — 27 июня с 10 до 17 часов и 29 июня с 9 часов.**



Совет директоров утвердил повестку дня годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром».

Совет директоров сформировал Президиум собрания акционеров в составе членов Совета директоров ПАО «Газпром» и утвердил Председателем собрания акционеров Председателя Совета директоров компании Виктора Зубкова.

Совет директоров рекомендовал собранию акционеров утвердить распределение прибыли ПАО «Газпром» по результатам 2017 года и нераспределенной прибыли прошлых лет.

Совет директоров рекомендовал собранию акционеров утвердить предложение о выплате годовых дивидендов по результатам деятельности ПАО «Газпром» в 2017 году в размере 8,04 руб. на одну акцию. Таким образом, на выплату дивидендов рекомендуется направить 190,335 млрд руб. (26,6% прибыли по международным стандартам финансовой отчетности).

ПАО «Газпром» продолжает придерживаться политики, направленной на выплату дивидендов на уровне не ниже уже достигнутого компанией. Рекомендация Совета директоров о размере дивидендов за 2017 год учитывает необходимость со-

хранения высокой степени финансовой устойчивости Общества и реализации приоритетных стратегических проектов.

Совет директоров предложил собранию акционеров установить дату, на которую определяются лица, имеющие право на получение дивидендов, — 19 июля 2018 года. Рекомендуемая дата завершения выплаты дивидендов номинальным держателям и являющимся профессиональными участниками рынка ценных бумаг доверительным управляющим, зарегистрированным в реестре акционеров, — 2 августа 2018 года, другим зарегистрированным в реестре акционеров лицам — 23 августа 2018 года.

На заседании было принято решение предварительно утвердить и внести на рассмотрение собрания акционеров годовой отчет компании за 2017 год, а также годовую бухгалтерскую (финансовую) отчетность ПАО «Газпром» за 2017 год, подготовленную в соответствии с российским законодательством.

На заседании были одобрены предложения о размерах вознаграждений членам Совета директоров и членам Ревизионной комиссии.

Совет директоров рассмотрел информацию об итогах открытого конкурса по отбору аудиторской организации для осуществления обязательного ежегодного аудита ПАО «Газпром» и внес кандидатуру его победителя — ООО «Финансовые и бухгалтерские консультанты» — на утверждение Общим собранием акционеров ПАО «Газпром» аудитором Общества.

Совет директоров также утвердил Отчет о заключенных ПАО «Газпром» в 2017 году сделках, в совершении которых имеется заинтересованность.

Совет директоров одобрил и внес на рассмотрение собрания акционеров проект изменений в Положение об Общем собрании акционеров ПАО «Газпром».

Кроме того, на заседании Совета директоров были приняты решения по другим вопросам, связанным с подготовкой и проведением годового Общего собрания акционеров ПАО «Газпром».

В настоящее время количество акционеров ПАО «Газпром» составляет несколько сотен тысяч владельцев акций, проживающих в России и за рубежом. Учитывая это обстоятельство, акционерам рекомендуется реализовать свое право на участие в собрании через своих представителей по доверенности, либо направить в компанию заполненные бюллетени для голосования, либо дать соответствующие указания по голосованию номинальному держателю, осуществляющему учет прав на акции.

## СОВЕЩАНИЯ

### ТОЧНОСТЬ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Начальник отдела метрологического обеспечения ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» Игорь Манзин принял участие в совещании главных метрологов дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром».

Мероприятие прошло в Санкт-Петербурге под эгидой недавно созданного Департамента, занимающегося вопросами метрологического обеспечения. В нем приняли участие около 70 человек. Среди них руководители Департамента, начальники отделов и управлений, специалисты ПАО «Газпром», главные метрологи дочерних обществ, в том числе из Армении, Кыргызстана и Беларуси, а также представители научных организаций и компаний-производителей.

В ходе двухдневной встречи были намечены основные направления развития метрологической службы ПАО «Газпром», обсуждены вопросы импортозамещения и внедрения перспективных отечественных разработок. В частности, речь шла об уникальном российском потоковом хроматографе для определения состава сжиженного природного газа (СПГ), который проходит испытания в ООО «ГТЕ» на комплексе по производству СПГ на ГРС-4 г. Екатеринбурга. Также были рассмотрены опыт эксплуатации односторонней ГИС в «Газпром трансгаз Москва», пример совершенствования измерений расхода природного газа в Югорске и особенности организации метрологического обеспечения средств измерений в условиях Крайнего Севера на Бованенковском нефтегазоконденсатном месторождении.

**Михаил ЧЕРЕПАНОВ**

## «ГИПЕРБОЛОИД» ДЛЯ ТРУБЫ

Работники УАВР-2 освоили и начали применять технологию воздушно-плазменной резки. «Пробой пера» стало изготовление большой партии опор для установки охранных знаков и информационных табличек на газопроводе. На очереди — испытание оборудования в полевых условиях.

### ПЛАЗМА VS ГАЗ

Сегодня для резки труб на нашем предприятии повсеместно применяется кислородно-пропановая резка. Технология такова: металл разогревается пламенем из смеси двух газов до температуры горения (порядка 2000–3000 градусов), а насквозь его прожигает струя чистого кислорода, подаваемого под давлением. Для этого необходимы баллоны с кислородом, пропаном и вся сопутствующая оснастка.

При воздушно-плазменной резке баллоны с газом не нужны, зато требуется достаточно мощный источник электроэнергии, а роль горелки выполняет плазмотрон. В этом устройстве обычный атмосферный воздух, проходя через электрическую дугу, ионизируется, нагревается, увеличивается в объеме в 50–100 раз и раскаленным потоком вырывается из узкого сопла со скоростью, близкой к звуковой (приблизительно 300 м/с). Он и называется плазмой.

**Температура плазмы в зоне реза достигает 30 тыс. градусов**

Плазмотрон режет трубу быстрее и чище, чем газовая горелка. Однако главным преимуществом этого способа в полевых условиях является то, что можно обойтись без газовой смеси. Ремонтникам не нужно таскать 50–80-килограммовые баллоны и переставлять редукторы с одного на другой. Еще один большой плюс — зону реза не надо очищать от старой изоляции, что значительно экономит силы и время. Температура плазмы в разы больше, чем у газовой горелки, но ширина реза очень мала, и сосед-



Плазморез может оказаться полезен при демонтаже протяженных участков газопровода

ние участки трубы практически не нагреваются — пленочное покрытие не горит.

### В РАСЧЕТЕ НА КИЛОМЕТРЫ

17-киловаттный аппарат воздушно-плазменной резки фирмы «Технотрон» (г. Чебоксары) поступил к магнитогорским ремонтникам около 14 лет назад, но до сих пор активно не применялся. При выборочном ремонте газопровода преимущества этой технологии минимальны. В процессе газовой резки больше всего расходуется кислород. Баллона хватает в среднем на четыре реза трубы Ду 1000, но для замены одной катушки больше и не требуется. Кроме того, кислород и пропан на огневые работы везти все равно нужно, так как от них запитывают горелки, которыми разогревают трубу перед сваркой. Наконец, инструменты для газовой резки не занимают много места и хранятся в будке сварщиков, для «плазмы» требуется отдельное укрытие.

Однако в последние годы УАВР принимают активное участие в капитальном ремонте трассы, во время которого меняют протяженные участки газопровода. Чтобы разрезать на отдельные трубы, к примеру, 25-километровый лупинг метрового диаметра, нужно привезти-отвезти-заправить и снова привезти больше тысячи кислород-

ных баллонов. При таком объеме работ плазменная технология выглядит гораздо привлекательнее, и в УАВР-2 решили расчехлить «Технотрон».

### ПРЕГРАДЫ ДИОДНОГО МОСТА

— Практически весь 2017 год у нас ушел на настройку оборудования, — рассказывает главный сварщик управления Виктор Дуля. — После каждых 20–30 резов машина выходила из строя. Обращения в сервисные организации пользы не принесли — там просто ставили новые детали вместо сгоревших, но никто не анализировал причину поломок.

Ее нашел сам Виктор Васильевич. В электрической схеме «плазмы» разработчики использовали две диодные сборки, не рассчитанные на токи 17-киловаттного агрегата. УАВРовцы заменили их одной более мощной, и «Технотрон» заработал как часы.

Кроме того, плазменную горелку теперь можно устанавливать на машинку, используемую для ровного кругового реза трубы (в просторечье ее часто называют «Орбитой». — Прим. авт.). Для этого слесари и токарь филиала доработали систему крепления.

### ИСПЫТАНИЯ ПЕРЕД ТРАССОЙ

Комплект оборудования для воздушно-плазменной резки испытали этой весной

на новых опорах для охранных знаков. В УАВР-2 их изготавливают из трубы Ду 500 для капремонта участка магистрали «Бухара — Урал» в зоне ответственности КС-16 Домбаровского ЛПУМГ.

**Чтобы разрезать «пятисоточную» трубу с толщиной стенок 6 мм, резчику с «плазмой» достаточно 30 секунд, что в два-три раза меньше, чем при использовании газовой горелки**

Для раскроя заготовок сделали более 200 резов. Катушки-опоры готовили на главной площадке УАВР-2, в Магнитогорске, где электричество идет «из розетки». Однако плазморез планируют применять на трассе, где единственный источник питания — передвижная электростанция (ПЭС). Напряжение и сила тока у него менее стабильны, чем в стационарной электрической сети. Поэтому в порядке эксперимента, для выполнения части резов, аппарат подключили к ПЭС. Изделие чебоксарских приборостроителей тест прошло успешно.

— Трубу, как ножом, режет, — делится впечатлениями главный сварщик.

Для выездов на трассу УАВРовцы также модернизировали вагончик, в котором находится ПЭС, по принципу «2 в 1». К нему приварили небольшую будку, где собран весь комплект оборудования для воздушно-плазменной резки: источник плазменного тока, компрессор, осушитель воздуха и сам плазмотрон с набором шлангов. На месте работ вагончик, установленный на полозьях, можно прицепить к трубоукладчику, и он будет тащить его вдоль траншеи от реза к резу.

Вывести «Технотрон» на трассу в УАВР-2 рассчитывают уже в начале лета в Оренбургском ЛПУМГ, где начался капитальный ремонт участка газопровода «СПХГ — Оренбург».

Фото предоставлено УАВР-2

### ДЮЖИНА «КАПИТАЛОК»

С окончанием отопительного сезона наступает период ремонтов на газораспределительных станциях. В зоне ответственности ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» в этом году большие работы запланированы на 12 ГРС. Первой вывели в ремонт газораспределительную станцию «Чебаркуль» в Красногорском ЛПУМГ.

Основная часть комплекса огневых при отключении ГРС прошла 19-20 мая, в ночь с субботы на воскресенье, когда отбор газа минимален. Небольшие предприятия в это время не работают, а крупные промышленные потребители и коммунальные службы были предупреждены заранее и остановили свои котлы и печи еще днем или перешли на резервное топливо. Чтобы не оставить без газа жилые кварталы, в Чебаркуль от управления «Уралавтогаз» привезли две

цистерны со сжиженным и два передвижных автогазозаправщика с компримированным природным газом. Их запасов хватило на все 22 часа, пока шло отключение.

**Капитальный ремонт ГРС пройдет в десяти линейных филиалах Общества**

В комплексе были задействованы службы ЛЭС и ГРС Красногорского филиала и сварочно-монтажная бригада УАВР-1. После сброса давления и продувки контура ГРС они вырезали катушки во входном (Ду 200) и выходном (Ду 300) шлейфах. Затем установили новые краны со стороны шлейфов и смонтировали узел подключения временного редуцирующего устройства (ВУР), собранного на базе блочной ГРС «Урожай-20». По мощности эта установка примерно



До капремонта ГРС «Чебаркуль» проработала 54 года

в два раза уступает ремонтируемой станции, но в летний период этого достаточно, чтобы город получал газ без ограничений. К дежурству на ВУР сразу же приступили сменные операторы чебаркульской станции.

Работы на остановленной ГРС продлятся все лето. Это одна из старейших

станций в Красногорском ЛПУ, ее запустили в 1964 году. Капитальный ремонт здесь не проводился, своими силами три года назад отремонтировали только здание операторной и узла редуцирования. Зато теперь ГРС переберут буквально по винтику. Замене подлежит вся технологическая обвязка, системы подготовки газа, управления и контроля. Этот ремонт также будет выполняться хозяйственным: сварщики и монтажники УАВР-1 соберут все технологические газопроводы, а службы ЛПУ выполнят общестроительные работы, подключат системы автоматики, подогреватель газа и другие устройства. Сегодня на ГРС уже идет демонтаж старого оборудования.

Фото предоставлено Красногорским ЛПУ

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## ВСЕМИРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Во всех филиалах ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» прошли Дни производственной безопасности. Эта акция посвящена Всемирному Дню охраны труда.

Он отмечается более чем в ста странах, но праздником его назвать нельзя. Это день памяти по людям, потерявшим на рабочем месте здоровье или жизнь. Поэтому программа Дня производственной безопасности направлена на предупреждение случаев травматизма, развитие культуры производственной безопасности, воспитание у работников бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В филиалах прошли круглые столы и совещания. Были рассмотрены вопросы



В филиалах прошли круглые столы и совещания по вопросам безопасности

функционирования Единой системы управления охраной труда и промышленной безопасностью (ЕСУОТиПБ), проанализи-

рованы опыт административно-производственного контроля рабочих мест и статистика производственного травматизма ПАО «Газпром» за 2017 год. Особое внимание уделили концепции «нулевого травматизма» Российской Федерации.

**Всемирный День охраны труда отмечается с 2003 года**

В ряде филиалов также прошли тренинги и практические занятия. Так, работники администрации Общества посмотрели фильм, рассказывающий о начальных симптомах инсультов и инфарктов, и под руководством специалистов медслужбы учились делать искусственное дыхание и непрямой массаж

сердца на манекене «Анна». В Инженерно-техническом центре состоялась деловая игра, в ходе которой разобрали несчастные случаи, произошедшие в 2017 году на нашем предприятии. В Красногорском ЛПУМГ игра-тренинг была связана с безопасностью дорожного движения и правильным использованием инструментов и приспособлений.

Как отметил заместитель главного инженера по охране труда, промышленной и пожарной безопасности Вадим Ведерников, масштаб акций, посвященных Всемирному дню охраны труда, с каждым годом увеличивается.

Подготовил Михаил ЧЕРЕПАНОВ  
Фото предоставлено Отделом ОТ

## СЕМЬЯ С ОСОБЫМ СТАТУСОМ

1 июня отмечается Международный день защиты детей. Он был учрежден в 1949 году конгрессом Международной демократической федерации женщин, чтобы привлечь внимание общественности к вопросу аборт и защитить право новорожденных детей на жизнь. За прошедшие годы, по крайней мере в России, эта дата приобрела более широкий смысл: внимание уделяется и социально незащищенным категориям, и детям из вполне благополучных семей. Сегодня мы хотим рассказать о многодетных семьях нашего предприятия. Взять на себя ответственность воспитать трех и более детей — заслуживает особого уважения.

### ПО СЕМЕЙНОЙ ТРАДИЦИИ



В Красногорском ЛПУМГ 11 многодетных семей, одна из них — Шиколовых.

Сергей Шиколов окончил Южноуральский энергетический техникум и седьмой год работает в филиале водителем, сейчас пересел на новый «УАЗ Патриот», жена Алия — пока в отпуске по уходу за детьми. Они оба родились в многодетных семьях: Сергей — старший среди трех братьев, Алия — младшая из трех сестер. Супруги продолжили семейные традиции.

Их старшему сыну скоро исполнится 10. Илья окончил 2-й класс и, как многие красногорские мальчишки, занимается греко-римской борьбой, тренируется у Константина Воязитова. Семья гордится его успехами: Илья принимал участие в трех серьезных соревнованиях, один раз занял второе место

и дважды был первым в своей возрастной категории.

Средняя дочь Арина год назад, как раз в день своего рождения, пошла в 1-й класс. Сразу поступила и в художественную школу — лепит, рисует. Приняла участие в своей первой выставке «Южноуральск — Зальцбург» и завоевала диплом II степени.

Младшей Есении 9 мая исполнилось два годика. Ее таланты пока не раскрылись, но у девчушки уже есть законное место на папином велосипеде. Велоспорт — любимое семейное увлечение. Шиколовы регулярно совершают прогулки по поселку, вдоль реки. А на День защиты детей обязательно устраивают настоящий праздник и выезжают всей семьей в областной центр. Идут в парк отдыха или в зоопарк.

### НЕ ДВОЙНЯШКИ МЫ — ТРОЙНЯШКИ

В Невьянского ЛПУМГ — 14 семей со статусом «многодетная», но семья оператора котельной службы ЭТВС Евгения Новоселова особенная. Многодетной она стала сразу: 25 июня 2009 года родилась тройня — Костя, Аня и Дима.

Сегодня мальчишки ходят в секцию самбо, любят погонять на велосипедах и вместе с папой порываються. Анечка занимается танцами, делает поделки из бисера. А вот по дому хозяйничают вместе: по очереди моют посуду, между всеми поровну распределяют уборку. Всей семьей делают уроки, сажают картошку на приусадебном участке, выезжают в лес на пикники и по возможности все вместе отправляются на праздник, который устраивают в городе в День защиты детей.



В этом году профсоюзный комитет Невьянского ЛПУМГ принял решение подарить всем многодетным семьям настольные семейные игры. Чтобы дети и родители еще больше времени проводили вместе.

### СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ

Ответственность, порядочность и трудолюбие — такие черты в первую очередь отмечают товарищи по работе у водителя Оренбургского ЛПУМГ Ивана Щербатова. Родные же видят в нем главу большой семьи и примерного отца. А сам Иван считает себя самым счастливым человеком на свете, потому что смог совместить в жизни любимую работу и любимую семью.

Знакомьтесь: жена Ольга, семиклассник Сергей и близнецы-первоклассники Тимофей и Матвей. Старший брат, как и отец, служит для младших примером во всем. Но вот увлечения у них разные. Сергей успешно совмещает учебу в школе с футболом и тайским боксом, Тимофей занимается шашками и шахматами, Матвей — легоконструированием. В День защиты детей Щербатовы устраивают семей-



ные культпоходы и вылазки на природу. В прошлом году побывали в Музее истории города Оренбурга и парке им. 70-летия ВЛКСМ, в этом присмотрели новый маршрут.

### ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ



Семья работников Шадринского ЛПУМГ Андрея и Татьяны Потехиных известна на весь район. Они награждены грамотой отдела образования администрации города Шадринска и завоевали Гран-при общегородского фестиваля «Наша дружная семья!».

Потехины стремятся соответствовать девизу «В любом месте веселее вместе!» и проводят свободное время интересно и с пользой. Планов всегда много. Зимой — лыжи и коньки на местном корте. Летом — пешие походы по родным краям с палатками, спальниками и разговорами у костра. Несколько лет назад открыли для себя велопоходы.

В семье есть замечательная традиция: по выходным ужин готовит папа, давая маме возможность отдохнуть от бытовых забот. В свободное время инженер-программист также занимается радиотехникой, компьютерами и... строит дом. Родители и детей поддерживают во всех начинаниях. А они у ребят очень разные.

Старшая Катя играет на флейте, посещает театральную студию, любит

читать, рисовать и мечтает стать врачом. Николай — призер олимпиад всех уровней, участник профильных смен «Зауральские таланты» лицея-интерната для одаренных детей и член шадринского отделения Русского географического общества. Младший Петр увлекается шахматами, посещает секцию спортивного плавания и обожает животных. Благодаря ему в доме поселились кот Семен, крыса Люся и улитка Афродита. Еще Петя очень рад, когда родные, включая бабушку и дедушку, собираются вместе.

Старшие Потехины всегда рядом. Галина Леонидовна работала специалистом по кадрам, Николай Анатольевич до недавнего времени был заместителем начальника управления по общим вопросам. Оба уже вышли на заслуженный отдых и остаются счастливыми бабушкой и дедушкой.

Подготовили Татьяна ПИСКУНОВА, Валерия ВОРОШИЛОВА, Сергей МЕДВЕДЕВ, Мария КЛЮЕВА  
Фото из семейных архивов

## НИТОЧКА ТОНЕНЬКАЯ ДО ПИТЕРА ПРОТЯНУЛАСЬ

Артисты Саракташской ГКС (Медногорское ЛПУМГ) в очередной раз завоевали целую россыпь наград. С 13 по 15 мая они принимали участие в XI Международном фестивале-конкурсе «Невские перспективы», который проходил в Санкт-Петербурге в рамках международного проекта творческого и личностного развития детей и молодежи «Дети XXI века».

Коллективы и исполнители под управлением инструктора по культуре КСК «Факел» Натальи Москвиной выступали сразу в нескольких номинациях и в общей сложности привезли домой четыре диплома разного

достоинства. Особо хочется отметить успехи самых юных артистов. Младшая группа вокального ансамбля «Радость» исполнила две разнохарактерные песни — «Ой, ниточка тоненькая» и «Ой, маменька, Пашку люблю» — и стала лауреатом 2 степени.

Также дети выступали в номинации «Художественное слово». Дочь инженера смены Владимира Головина Доминика прочитала рассказ Николая Носова «Дружок», и члены жюри безоговорочно отдали ей победу. А во время обсуждения подчеркнули, что равных девочке на фестивале не было — она лучшая в своем жанре.



На сцене концертного зала отеля «Санкт-Петербург» — саракташская «Радость»

«На конкурсе собрался очень сильный состав участников, и наши дети прекрасно себя проявили. На суд зрителей было представлено 75 номеров, так что своих высоких результатов они добились в настоящей конкурентной борьбе», — подвела итоги Наталья Москвина.

Фестиваль не ограничивался конкурсной программой: участники совершили обзорную экскурсию по городу, полюбовались разводом мостов и фонтанами Петергофа.

Татьяна ПИСКУНОВА  
Фото Натальи МОСКВИНОЙ

# ХОТИМ ВСЕ ЗНАТЬ



В конференции приняли участие воспитанники группы «Солнышко» и других детских садов района

На прошлой неделе завершилась XIX научно-практическая конференция молодых руководителей и специалистов ГТЕ (все подробности — в следующем номере «Трассы»). А готовить будущих газовиков к исследовательской работе, пробуждать любовь к новым знаниям и научному поиску в Обществе начинают с младых ногтей.

В детском саду «Василек» ГКС-16 Домбаровского ЛПУМГ второй год подряд проходило необычное мероприятие — детская конференция «Газовичок и Всезнайка». На этот раз ней приняли участие воспитанники старшей группы и дети из других дошкольных учреждений Кваркенского района — всего 12 юных исследователей и 11 наблюдателей. В реализации проектов малышам помогали педагоги и родители. В жюри вошли независимые эксперты из районного отдела образования и детских садов района. На торжественной защите среди почетных гостей присутствовали представи-

тели филиала — начальник по общим вопросам Эдуард Салихов и председатель профсоюзного комитета ГКС-16 Антон Горбачук.

«При подготовке дети серьезно расширили свои знания о природном газе: получили представление о его транспортировке, побывали с экскурсией на компрессорной станции, осуществили «пуск газа» на макете трубопровода, провели чистку труб с помощью самодельного поршня и многое другое, — рассказывает инициатор конференции заведующая д/с «Василек» Елена Гончарова. — Результаты своей работы они представили на конференции».

Также ребята вместе с наставниками сделали презентации на разнообразнейшие темы: о своих домашних питомцах, о выведении цыплят в домашних условиях, о вулканах и т.д. Завершилась конференция награждением. Начинающим исследователям и их руководителям вручили благодарственные письма и подарки.

## СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



В игре все равны

Ветераны Красногорского ЛПУМГ устроили мастер-класс по шашкам для воспитанников корпоративного детского сада «Березка». В благодарность администрация дошкольного учреждения пригласила ветеранов на утренник, посвященный празднованию юбилея Победы. Пенсионеры рассказали о подвиге своих отцов в годы Великой Отечественной войны, показали ребятишкам вещи фронтовиков. Дети прочитали стихи, выступили с танцевальными композициями и вместе со старшим поколением исполнили популярные песни о войне. Замечательный праздник получился.

## СЕМЕЙНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗНАМЕНЫТЫМ МЕСТАМ



Из гончарной мастерской газовики увезли глиняные сувениры

Администрация и профсоюзный комитет Инженерно-технического центра организовали воскресную экскурсию в город Невьянск. В ней приняли участие около сорока сотрудников, членов их семей и детей.

Поднялись в знаменитую Невьянскую наклонную башню. Послушали бой курантов и изнутри понаблюдали за работой сложного часового механизма, изготовленного в XVIII

веке в Англии. Посетили гончарную мастерскую в селе Нижние Таволги. Поучаствовали в мастер-классе, где каждый под присмотром потомственного гончара сделал своими руками сувенир из глины. И пообедали из глиняной посуды, изготовленной в этой же мастерской. Все получили удовольствие.

Фото предоставлены филиалами

## СПОРТ

### МАЙСКАЯ ПРОГУЛКА КАК ИСПЫТАНИЕ



20 мая при поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области и Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма администрации Екатеринбурга в 35-й раз состоялась пешая Майская прогулка. В юбилейном походе выходного дня приняли участие около полусотни газовиков. В их числе — работники администрации Общества, ИТЦ, УЭЗиС, УМТСиК, УОВОФ и УТТиСТ.

Организаторы предложили на выбор три дистанции — 18, 35 и 50 км. Большинство «пешеходов» предпочли самую короткую, вокруг озера Шарташ. Но и она в этот день стала для них настоящим испытанием. Вскоре после старта небо заволкло тучами, порывы шквального ветра сбивали с ног, начался ливень, местами с градом, и первая майская гроза. По Свердловской области пронесся ураган.

«Пешеходы» двигались в экстремальных условиях. Еще тяжелее пришлось тем, кто отважился на среднюю и дальнюю дистанции. Самый протяженный маршрут выбрал инженер ИТЦ Дмитрий Дебенко. В этот день всем любителям пешего туризма довелось проявить не только выносливость, но и характер.

### МАРШ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ



Работники инженерингового центра подъезжают к административному зданию в Екатеринбурге...

18 мая по всей стране прошла акция «На работу на велосипеде». На призыв неправительственного экологического фонда им. В. И. Вернадского отозвалось более миллиона россиян, поддержали начинание и уральские газовики. На работу на велосипедах отправились сотрудники администрации Общества, УАВР-3, УТТиСТ, ИТЦ, Бузулукского, Магнитогорского, Челябинского, Малоистокского и других линейно-производственных управлений.

Дистанция везде была разной. 5-километровый путь от поселка до промплощадки группа красногорских газовиков пролетела за 20 минут. На проходной дружную команду встречал председатель профсоюзной организации Сергей Летагин.

В Екатеринбурге активно участвовали в мероприятии сотрудники администрации Общества и инженерно-технического центра. Елена Кузнецова, ведущий инженер ПКИИЦ, открыла велосезон-2018, проехала 13 км от дома до работы: «Уже несколько



На работу Слипченко ехал со скоростью 19 км/ч

Слипченко. Несмотря на то, что от квартиры до рабочего места — без малого 40 км, 18 мая он смело отправился по привычному маршруту на необычном транспорте — GT Transeo.



...а красногорские газовики — к проходной своего ЛПУ

— Два года назад я принимал участие в подобной акции. Тогда за пять с половиной часов мы преодолели более 100 километров. По сравнению с ней эти тридцать восемь были как разминка, — смеется Виктор.

Он выехал в 6 часов 05 минут местного времени. Ровно через 2 часа, в 8 часов 05 минут, пересек проходную Оренбургского управления, где его уже встречали коллеги.

Инициативных велосипедистов поддерживают не только товарищи по работе. Комфортную «среду обитания» помогают создать руководители подразделений. Оборудованные велопарковки сегодня есть практически в каждом филиале.

Подготовила Татьяна ПИСКУНОВА  
Фото Кирилла ДЕДЮХИНА,  
из архива участников

# ЗНАТНАЯ УБОРКА

Работники «Газпром трансгаз Екатеринбург» поддержали природоохранную акцию Фонда им. Вернадского «Зеленая весна». Всероссийский экологический субботник-2018 проходил с 21 апреля по 21 мая, в нем приняли участие более тысячи сотрудников предприятия.

Наши коллеги во всех линейно-производственных филиалах, в управлениях аварийно-восстановительного ремонта и других структурных подразделениях убрали производственные площадки и прилегающую к ним территорию. Кроме того, по согласованию с администрациями городских и сельских поселений, газовики вышли на улицы городов и поселков, в лесопарковые зоны и на берега водоемов. Нередко управление хозяйства муниципалитета отдавало нашим работникам самые грязные участки, за которые никто не хотел браться.

Полный отчет о проделанной работе поступит в Отдел охраны окружающей среды и энергосбережения администрации Общества. «Трасса» по сложившейся традиции расскажет о самых ярких моментах большой уборки.



Сотрудники Малоистокского ЛПУМГ очистили пешеходную дорожку, ведущую в микрорайон Компрессорный Екатеринбурга, и прилегающую к ней территорию. Всего собрали и вывезли около тонны мусора



В Бузулукском ЛПУМГ генеральная уборка прошла сразу на трех производственных площадках. Только с основной вывезли два самосвала мусора. Нынешней весной возле здания администрации также посадили молодые лиственницы и сосны



Изумительные виды, свежий воздух и сосны: за работой — специалисты УПЦ

На территории Центра развития инженерных компетенций (ЦРИК) в Черданцево с 14 по 28 мая состоялась целая серия субботников. Одиннадцать структурных подразделений Общества, расположенных в Екатеринбурге, в течение двух недель делегировали сюда своих сотрудников.

Подразделения УТТиСТ расположены в трех областях, и нынешней весной в субботниках на шести площадках приняли участие 220 сотрудников управления. Они расчистили лесополосы в поселке Железнодорожный под Копейском (Челябинская область) и вдоль Курганского тракта в районе города Шадринска; собрали мусор вдоль городских улиц в Арамили, Невьянске и Екатеринбурге (Свердловская область). Всего было очищено 11 га и вывезено 4 т мусора.

Карталинские газовики вышли на генеральную уборку в центральный городской парк, где по согласованию с администрацией муниципалитета расчистили выделенный участок. А магнитогорцы прошлись по территории и береговой линии реки Белая, прилегающих к базе отдыха «Бельский». Летом здесь проводятся спортивные мероприятия, отдыхают работники с семьями.



Невьянские газовики вышли на улицу Матвеева райцентра. Место было выбрано не случайно: на одном из самых грязных участков городской улицы собрали 60 мешков мусора по 120 литров каждый



Сотрудники Красногорского ЛПУМГ отправились на субботник в Кичигинский бор. Работы прошли на территории, простирающейся от автодороги Челябинск — Троицк до Южноуральского водохранилища. Отметим, что на протяжении последних шести лет дважды в год — весной, перед открытием сезона отдыха, и осенью, после закрытия сезона, красногорцы собирают мусор, оставленный отдыхающими на стоянках в бору и вдоль всей дороги на расстоянии 50 м в каждую сторону



Характер выполняемых работ зависит от состава прибывшей группы. Работникам Малоистокского ЛПУМГ поручили собрать камни. Управление связи и Службу корпоративной защиты также поставили на самые тяжелые работы. Связисты и защитники очистили береговую линию реки Сысерть: убрали сухостой, обломки



Начальник филиала Максим Файрузов проводит общее построение...

Каждая служба Далматовского ЛПУМГ навела порядок на закрепленной за ней территории промплощадки. Когда станция преобразилась, газовый десант дружно высидился в селе Песчано-Коледино. Всю территорию поделили на «квадраты»: площадка возле автотранспортного цеха; участок вокруг ГРС; гостиница; прибрежная зона озера Турбанье; полоса вдоль дороги, проходящей рядом с деревней; центр села; все памятники... Из техники были задействованы два «КамАЗ» и погрузчик. Работа закипела, и деревня тоже преобразилась. Всего собрали и вывезли порядка 10 машин мусора.

По завершении уборочной страды собрались в сельском клубе, где состоялся отчетный концерт хореографической группы «Энергия» КСК «Факел». Это



Один из самых серьезных этапов субботника УАВР-1 состоялся на территории Долгодеревенской школы

Грандиозный субботник организовали в селе Долгодеревенское работники управления аварийно-восстановительных работ № 1. Вооружившись пилами, граблями, мешками, ремонтники разделились на три бригады. Первая отправилась к прибрежной охранной зоне (ширина 50 м) реки Зюзелга. Убрали почти километр, вывезли самосвал мусора.

Вторая бригада занималась очисткой прибрежной зоны напротив здания долгодеревенской начальной школы. Особенно много мусора скопилось около моста через реку.

Третья группа ремонтников работала непосредственно на территории школы. По согласованию с администрацией, газовики спилили и вывезли старые тополя, клен и разросшийся кустарник. Особую опасность для младшеклассников представляли заросли барбариса. В помощь людям выделили два самосвала и погрузчик, только с территории школы на свалку вывезли четыре машины с сухостоем и распиленными деревьями.



Продолжается вывоз оставшегося после капитального ремонта строительного мусора

деревьев и пластиковые бутылки, которые прибило течением.

Сотрудники Учебно-производственного центра, Управления организации общественного питания и других филиалов вышли на уборку с граблями и метлами. Сосновые ветки, шишки и хвою тачками свозили в места, определенные для складирования.



...и уборка вступает в активную фазу

было финальное выступление коллектива. Со словами благодарности к выпускникам обратился начальник филиала, памятные призы вручили папы, мамы, руководитель танцевальной группы, заведующая сельским домом культуры.



Каждому филиалу определили фронт работ на участке — сотрудники администрации Общества

Всего за две недели на территории Центра было собрано и вывезено порядка 50 машин мусора.

**Татьяна ПИСКУНОВА**  
Фото предоставлены филиалами

## В СТИЛЕ JAZZ

В номинации «Джазовый вокал (соло)» наше предприятие на «Факеле» будет представлять инструктор по культуре КСК «Олимп» Юлия Карачевцева. Ее дебют на корпоративном фестивале состоялся осенью 2016 года в Тюмени, где она исполнила кавер-версию известной композиции Nature boy и завоевала диплом третьей степени.

Юля родом с севера — из поселка Коммунистический Советского района Ханты-Мансийского автономного округа. И сколько себя помнит, пела всегда. А разве могло быть иначе, если ее мама до сих пор трудится музыкальным работником в детском саду? Именно мама настояла, чтобы дочка поступила в музыкальную школу по классу фортепиано. Кроме того, Юля занималась в местном ДК в студиях вокала и танца, вместе с коллективом «Романтики» неоднократно принимала участие в районных и окружных смотрах.

— Пели, в основном, патриотические духоподъемные песни, — вспоминает она. — Вообще, у нас в поселке довольно патриотичное воспитание — я даже пионером была, что для конца 1990-х не совсем типичная история.

Период взросления редко обходится без бунтарских настроений. Вот и Юля после окончания 11-летки решила круто изменить жизнь: полностью завязала с музыкой и подала документы в Тобольский педагогический институт. Успешно сдав экзамены на факультет журналистики, уже пред-



Африканский этнический джаз помогает Юлии Карачевцевой быть на сцене более эмоциональной

ставляла себя военным корреспондентом, не вылезаящим из «горячих точек», однако не сложилось. В вузе не смогли набрать группу студентов-журналистов и предложили Юле перейти на факультет сервиса и туризма. Впрочем, от судьбы не уйдешь, и к пятому курсу, когда Карачевцева начала подрабатывать певицей в кафе, она поняла, что совершила ошибку.

Пришлось исправлять. Так, после получения диплома Юля оказалась в Екатеринбурге, где в 2013 году поступила на

эстрадное отделение колледжа искусств и культуры. Именно здесь у нее и возникла любовь к джазу.

— Началось все с Кристины Агилеры, в позднем творчестве которой присутствуют сильные джазовые и блюзовые мотивы. Сегодня же мне нравятся не совсем классические сочетания, а более драйвовое исполнение, где можно продемонстрировать свою энергетику. То, как, например, поют этнический африканский джаз Анжелика Киджа или Диана

Ривз. Наверное, в душе я — африканка, — смеется Юля.

А еще у нее был непродолжительный опыт сотрудничества с рок-группой. Однако достаточно быстро поняла, что это не совсем ее музыка.

**Вот уже третий год Юлия работает в КСК «Олимп», ведет студию африканской песни**

К первому выступлению на «Факеле» она готовилась в студии известного джазового исполнителя Ольги Головиной, но сам дебют оставил противоречивые впечатления:

— Пока находилась за кулисами — просто рвалась на сцену, так хотелось зажечь. Поэтому итоговым результатом была слегка разочарована — конечно, мечтала попасть в финал. Впрочем, через какое-то время уже спокойно это оценивала: значит, так и должно было случиться. Помог и разбор выступления. Член жюри Марина Полтева похвалила мои данные и дала несколько профессиональных советов.

Теперь все замечания учтены, и к новому вызову Юля подходит во всеоружии, готовясь под руководством солистки Свердловского театра музыкальной комедии Ирины Макаровой.

**Алексей ЗАЙЦЕВ**  
Фото из архива «Трассы»

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### БОЛЕЗНЬ ВОЗРАСТА

Во всем мире широко распространены так называемые «возрастные» болезни. Сегодня в нашей постоянной рубрике мы расскажем об одной из них. Остеопороз — системное заболевание скелета, характеризующееся снижением прочности кости (особенно у женщин), которое в конечном итоге приводит к переломам при минимальной травме.

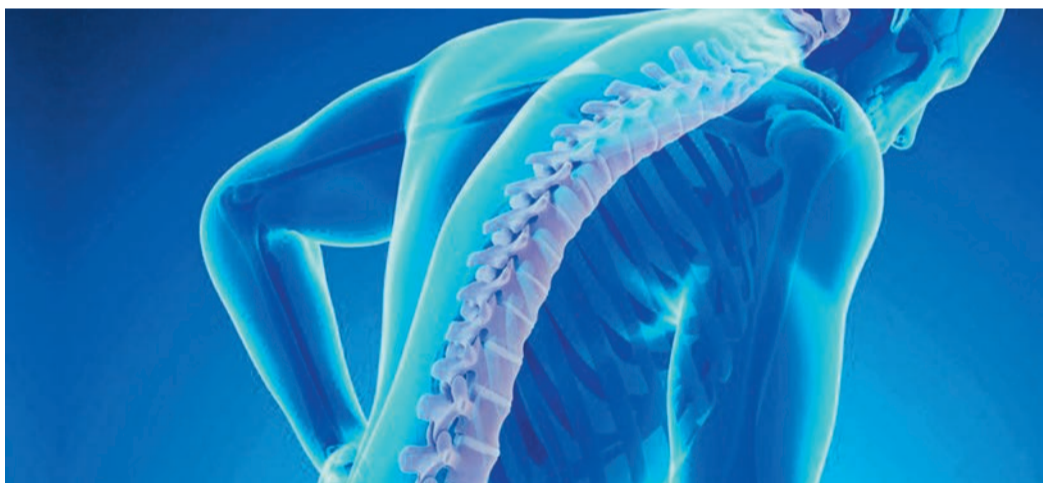
#### УПРАВЛЯЙТЕ РИСКАМИ

По статистике, у каждой третьей женщины старше 50 лет на протяжении последующих лет жизни возникает остеопоротический перелом, связанный с хрупкостью костей. Болезни подвержен весь скелет, но чаще всего случаются переломы позвонков, предплечья и шейки бедра. Они значительно снижают качество жизни за счет хронических болей и потери самостоятельности, приводят к инвалидности и преждевременной смерти. Переломы позвонков вызывают сильный болевой синдром или искривление позвоночника, так называемый «вдовий горб».

**Причина заболевания до конца не ясна, однако хорошо изучены факторы риска. Они делятся на неуправляемые, которые невозможно скорректировать, и управляемые**

К последним относятся низкая масса тела (индекс массы тела ИМТ<20); низкая минеральная плотность кости; малая физическая активность; прием глюкокортикоидов; недостаточное потребление кальция с пищей; дефицит в организме витамина D; злоупотребление алкоголем. Воздействуя на эти факторы, можно предотвратить или уменьшить прогрессирование болезни. Также важно знать, что сочетание нескольких факторов имеет накопительный эффект: при их увеличении вероятность развития остеопороза и связанных с ним переломов возрастает.

Пройдите анкетирование. Если хотя бы на один вопрос вы ответили «Да», необходимо обратиться в специализированный центр, где вам проведут точную диагностику потери минеральной плотности кости уже на начальном этапе при помощи современного аппарата — денситометра.



#### АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА

- Был ли у ваших родителей перелом шейки бедра после незначительной травмы или падения?
- Был ли у вас перелом после незначительной травмы или падения?
- Уменьшился ли ваш рост на 2 см и более за последний год или на 4 см и более в течение всей жизни?
- Злоупотребляете ли вы алкоголем?
- Выкуриваете ли вы больше 10 сигарет в день?
- Принимали ли вы глюкокортикоиды в таблетках непрерывно более 3-х месяцев?
- У вас низкий индекс массы тела (ИМТ<20 кг/м²)\*?
- Дополнительные вопросы для женщин:
  - У вас наступила менопауза ранее 45 лет?
  - У вас наблюдался перерыв в менструациях более 12 месяцев, не связанный с беременностью?
  - Вам удалили яичники до 50 лет и при этом вы не принимаете гормональные препараты?

#### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Только денситометрии для прогноза риска недостаточно, так как перелом шейки бедра у пожилых возникает и при нормальных показателях минеральной плотности кости. Поэтому Всемирная организация здравоохранения предложила новый под-

ход, учитывающий другие клинические факторы риска. Рассчитать 10-летнюю вероятность типичных переломов, связанных с остеопорозом, можно с помощью компьютерной программы FRAX на сайте <http://www.shef.ac.uk/FRAX> или на портале российской ассоциации по остеопорозу <http://www.osteoporoz.ru>.

Даже при диагнозе остеопороз или высоким риске перелома, в арсенале врачей имеются современные препараты для предотвращения прогресса заболевания. А чтобы самостоятельно снизить риски, соблюдайте несколько простых правил.

#### ■ Избегайте травм и падений

Для этого надо улучшить освещение в квартире; расположить мебель так, чтобы она не создавала препятствий; убрать с пола все провода, зафиксировать края напольных ковров; возле раковины и кухонной плиты, а также в ванной постелить резиновый нескользящий коврик. Носите удобную обувь, лучше всего на рифленой подошве на низком каблучке. Правильно подбирайте очки для коррекции зрения. Будьте особенно осторожны при приеме успокоительных средств, мышечных релаксантов, препаратов для снижения артериального давления.

#### ■ Не поднимайте тяжелые предметы

■ Поддерживайте оптимальный уровень физической активности

Формированию здорового скелета способствуют как минимум получасовые пешие прогулки в умеренном темпе на протяжении пяти дней. А вот бег трусцой и прыжки могут повредить позвоночник, лучше отдавать предпочтение танцам и аэробике. Регулярно выполняйте физзарядку, но будьте осторожны с упражнениями, включающими наклоны и повороты туловища.

#### ■ Сведите к минимуму

Потребление алкоголя. Откажитесь от курения. Обеспечьте поступление в организм адекватного количества кальция и витамина D3.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

### СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ:

Продукт (100 г)	Кол-во кальция (мг)
Кунжут	1150
Швейцарский сыр	850
Твердый сыр (Чеддер, Эдам и т.п.)	750
Халва	670
Сардины в масле (с костями)	500
Белый шоколад	280
Рис (приготовленный)	230
Молочный шоколад	220
Мягкий сыр (типа Бри)	260
Простой йогурт	200
Шпинат (жареный)	145
Белый хлеб	170
Фруктовый йогурт	136
Молоко или любые кисломолочные продукты	120
Мороженое, черный хлеб	100

\*ИМТ = вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах)

Больше всего витамина D содержится в рыбьем жире, сардинах, сельди, лососе, тунце, молоке и молочных продуктах. Рекомендуемая суточная норма поступления витамина D3 с пищей составляет не менее 800 международных единиц (МЕ), кальция — не менее 1000 мг.

# ПО ДОЛИНАМ И ПО ВЗГОРЬЯМ...

Ведущий инженер управления организации восстановления основных фондов Андрей Жаворонков регулярно принимает участие в лыжных соревнованиях Трансгаза. Так, в марте он едва не попал на пьедестал, заняв в своей возрастной категории почетное четвертое место. Но есть в его жизни еще одна спортивная страсть...

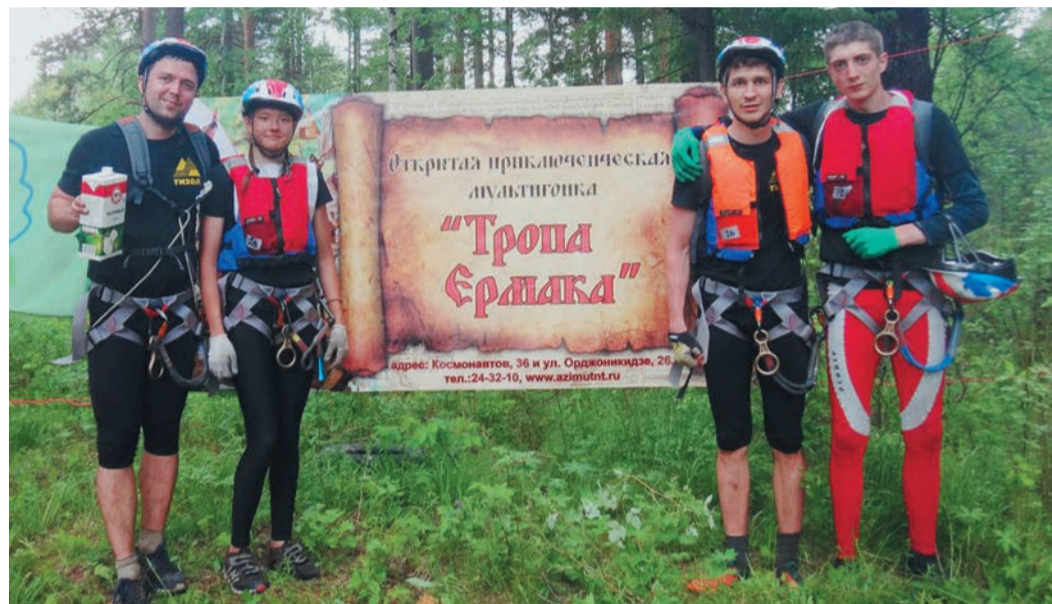
## ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Выросший на севере Свердловской области Андрей все детство и студенческие годы посвятил лыжному спорту. Однако с некоторых пор в сферу его увлечений вошли еще и мультигонки:

— Дело в том, что недалеко от Нижней Туры, где я родился, каждое лето проходят соревнования по экстремальному туризму «Лялинская сотня». Первое слово — название района, а второе обозначает маршрут



Туристический фестиваль «Лялинская сотня» проходит на севере Свердловской области в окрестностях озера Капитоновское



в 100 км. «Сотню» проводит Нижнетуринское ЛПУМГ — филиал «Газпром трансгаз Югорск», однако принять участие могут не только местные газовики, но и все желающие. Как лыжник я не раз бегал «полтинник», и мне всегда было интересно: смогу ли преодолеть дистанцию в два раза длиннее, да еще без лыж? Впервые решился проверить себя в 2011 году, на 10-летний юбилей «Сотни», с тех пор стараюсь ее не пропускать.

Туристический фестиваль проходит в окрестностях поселка Ис на берегу озера Капитоновское. За пару дней до главного старта здесь собираются команды из четырех человек (среди них — минимум одна женщина), разбиваются базовый палаточный лагерь, прямо на деревьях монтируется скалодром и начинается пролог: спортсмены участвуют в конкурсах видеороликов, художественной самодеятельности, состязаются в скалолазании и веревочном контесте (подъем вверх по 40-метровой веревке). За все начисляются баллы, которые могут повлиять на основной результат.

## А ВЫ МАРШРУТ ПРОЙТИ СМОГЛИ БЫ?

Сами же соревнования проходят ровно сутки — с восьми до восьми вечера — и разбиты на три этапа. Первый тур втягивающий: длится пару часов и включает туристическую эстафету, сплав на катамаранах и гонки на велосипедах. Через каждые 2–3 км участников ожидают сюрпризы: где-то надо преодолеть речку вброд, где-то — соорудить веревочную переправу или определить азимут объекта. Есть и необычные задания: смастерить обувь или мешок для вещей, найти в куче камней «золотой самородок» или наговорить комплиментов девушке из команды.

— Самый трудный этап стартует в три ночи и растягивается на 60–70 км, — рассказывает Андрей. — Сначала в потемках с фонарями на лбу движемся на велосипедах и бегом по бездорожью, преодолевая



Купальный сезон Андрей открывает в конце мая, когда традиционно проводится «Тропа Ермака»

тяжелые подъемы и глубокие овраги. Потом пересаживаемся на катамаран и снова сдуваем его. Присутствуют и дополнительные упражнения: на время перерубить бревно, развести костер и вскипятить котелок воды или провисеть на дереве 4 минуты.

Заключительная часть начинается после полудня, когда вновь нужно бежать и плыть к финальному экзамену. Два члена команды, используя альпинистское снаряжение, взбираются на 20-метровую опору моста, а затем спускаются на тросах прямо в катамаран, который партнеры должны удерживать на месте, несмотря на бурное течение.

— Многие команды отсеиваются еще ночью, но мы с ребятами, как бы тяжело ни было, на последний этап выходили обязательно, — говорит Андрей. — Правда, до финиша добрались лишь с пятого раза. Теперь у нас новая цель — хотим попасть в тройку лучших.

## ПО СЛЕДАМ ЕРМАКА

Последние три года команда Жаворонкова участвует еще в одной популярной мультигонке — «Тропа Ермака». Соревнования проводятся по мотивам событий конца XVI века, когда дружина казачьего атамана, направляясь в Сибирь по реке Тагил,

встала на зимовку около горы Медведь-камень. Именно здесь организаторы, основываясь на исторических фактах, разработали увлекательный 50-километровый маршрут.

Участников гонки ждут необычные испытания: «Сплав войска по реке Тагил», «Завоевание земли Сибирской», «Перенос царского подарка через Иртыш», «Спасение от стрел Хана Кучума»... А финальный этап разворачивается именно на Медведь-камне, где команды сначала по веревочным перилам поднимаются на вершину, а затем спускаются по жуткой отвесной скале.

## НАША СПРАВКА

Мультигонка — это комбинация из нескольких туристических дисциплин: ориентирование, бег по пересеченной местности, горный велосипед, гребля, плавание, скалолазание и т. д. Состав команды — от 2-х до 4-х человек, классическим считается формат «три мужчины плюс женщина». Продолжительность — от 8 часов (спринг) до 24 часов (суточная гонка), а также экспедиционные гонки — от 2 до 10 суток. Единых правил проведения соревнований нет, но на всех мультигонках придерживаются трех базовых принципов: команда должна иметь обязательное снаряжение, а моторизованные средства передвижения и использование внешней помощи запрещены.

— На «Тропе» тоже хватает сюрпризов, — рассказывает Андрей. — Многие этапы требуют не только силы и сноровки, но и исторических знаний. Например, на берегу могут поджидать переодетые артисты, которые кодовым замком приковывают катамаран к дереву и начинают загадывать загадки про Ермака. За каждый правильный ответ сообщают одну цифру кода. Пока все не отгадаешь — катамаран не освободишь.

В конце мая, когда традиционно проходит «Тропа», приходится открывать и купальный сезон. Одно из заданий — вплавь добраться до плота, находящегося на середине глубокого карьера, взять кирпич и вернуться с ним на берег.

— Мультиспорт интересен тем, что совмещает массу туристических дисциплин, развивает выносливость, — продолжает Андрей. — Но все-таки главное в нем — взаимовыручка и командный дух. Несмотря на соревновательный момент любая мультигонка всегда проходит в дружелюбной атмосфере, потому что туристы, как правило, люди открытые, веселые и душевные.

Алексей ЗАЙЦЕВ

## СОВЕТ ДА СОВЕТ



В Красногорском ЛПУМГ давно налажено продуктивное взаимодействие между ветеранами и молодыми специалистами. В этот раз они организовали совместную экологическую акцию. Представители Совета ветеранов во главе с Ириной Дедышевой и Молодежного комитета под началом Дмитрия Санникова провели озеленение вдольтрассовой полосы, которая прилегает к дороге, ведущей к линейно-производственному управлению. Всего бывшие и нынешние работники высадили 500 двухлетних сосенок.

## ЛИЦЕИСТЫ В ГОСТЯХ У РЕМОТНИКОВ



В УАВР-4 прошел День открытых дверей. Экскурсию по территории промплощадки для девятиклассников оренбургского лицея №9 провел начальник аварийно-восстановительного участка №1 Игорь Свиридов. О производственной деятельности филиала и основных рабочих профессиях рассказал заместитель начальника управления Александр Михайлов.

## КАК НА ПОДНОСЕ



Бывшие работники Невьянского ЛПУМГ побывали на экскурсии в необычном месте — в нижнетагильском Музее истории подноса. Он расположен в старинном особняке, построенном в середине XIX века и принадлежавшем семье художника Худоярова.

Пенсионерам рассказали о зарождении и развитии искусства росписи по металлу, об истории тагильского подноса. Также для них устроили мастер-класс: расписанные образцы остались на память о поездке, которую организовали при поддержке профсоюзного комитета филиала.