



СТУДЕНТЫ

Делай добро и бросай его в воду



Студенты РУТ (МИИТ) хотят приносить пользу обществу

ОЛЬГА ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

Участие в добровольческой акции длиной в 50 лет, подготовка спортивных волонтеров, забота о природе, помощь братьям нашим меньшим — это лишь часть мероприятий, в которых принимают участие студенты-волонтеры университетов путей сообщения.

«Это может быть удивительно, но ребята с большим энтузиазмом включаются в волонтерство, — говорит председатель студенческой первичной профсоюзной организации Российского университета транспорта Руслан Нлимчук. — Мотивация — желание провести время с пользой, а не потратить его впустую».

Например, недавно студенты МИИТа придумали акцию по обмену канцелярскими принадлежностями. Определили точки, где удоб-

но оставлять уже ставшую ненужной, но которая еще может пригодиться, «канцелярку», и с большой охотой обменивались ей друг с другом. Собирают на утилизацию электронные сигареты, регулярно посещают приюты для животных, помогают пенсионерам.

Волонтерство в вузах выделено в отдельное направление деятельности.

Так, ребята волонтерского центра Омского государственного университета путей сообщения известны за пределами своего вуза, участвуют в мероприятиях городского уровня и Сибирского федерального округа, а также обучают других волонтеров.

«Участвуем во всех мероприятиях, на которые нас приглашают, сотрудничаем с региональным министерством по делам молодежи, физкультуры и спорта, — поясняет председатель первички студентов ОмГУПС Иван Ринг. — Тесные контакты

приводят к таким результатам, и нас всегда приглашают к участию, к подготовке добровольцев, нас знают в регионе».

В среднем добровольческой работой в волонтерском центре ОмГУПС занимаются 300 учащихся. При необходимости его руководители привлекают дополнительные силы, например, на спортивные мероприятия, в том числе федерального и международного уровня.

Задача волонтеров этого направления — помогать в организации и проведении спортивных и физкультурных событий, популяризации здорового образа жизни через личное участие в мероприятиях. Они помогают судьям, спортсменам и командам в особых зонах, сопровождая их необходимым инвентарем и информацией, а также фиксируют результаты, ведут статистику, готовят протоколы и многое другое. Вроде несложная работа, но тоже требует подготовки.

«Обучением добровольцев занимаются активисты, члены профсоюза, передают свой личный опыт новичкам, — продолжает Иван Ринг. — Волонтерству, пожалуй, научить нельзя, потребность в нем должна идти от сердца, но, тем не менее, планируем собрать наработки и практики наших лучших добровольцев в некие методические указания по работе в области волонтерства».

Омские будущие железнодорожники также активно участвуют и в других волонтерских мероприятиях, и сами придумывают проекты. Например, областная информационная выставка «Маршрут: Абитуриент — Студент». Она даст возможность в одном месте узнать все преимущества обучения в университете путей сообщения, получить важные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни, изучить историю железных дорог и профильных вузов.

Окончание на 8 стр.

ОТ РЕДАКЦИИ

Сигнал добра



С каждым годом в ряды волонтеров вступают новые члены РОСПРОФЖЕЛ. Они заботятся о людях старшего поколения, о детях, потерявших родителей, об оставшихся без крова беженцах, дежурят на вокзалах, где помогают маломобильным инвалидам и растерявшимся в толпе приезжим, безвозмездно работают в приютах для брошенных животных. Они готовы быть рядом с теми, кто нуждается в помощи и поддержке. Сегодняшний номер «Сигнала» посвящен этим бескорыстным людям.

ДОКУМЕНТ

Добавили гарантий

В новом отраслевом соглашении по организациям железнодорожного транспорта, подписанном в начале августа, закрепили новую норму, рекомендуемую работодателю стимулировать и поощрять волонтерское движение в трудовом коллективе.

Она появилась по предложению РОСПРОФЖЕЛ. Упомянутая норма гласит, что для поддержки добровольческого движения и проведения мероприятий организации могут предусматривать работникам-волонтерам меры дополнительной социальной поддержки в коллективных договорах и локальных нормативных актах.

О необходимости такой поддержки не раз говорили сами волонтеры на встречах с представителями профсоюза. «Нужно больше понимания и поддержки от руководства, — говорил в июле ведущий специалист отдела организационной и кадровой работы Дорпрофжел на ДВЖД Роман Поддубный. — Это дорогого стоит».

Поддержка руководства поможет достичь двух целей, полагают волонтеры: внести вклад в развитие волонтерского движения и укрепить собственный имидж в коллективе. И в этом помог профсоюз. Ведь закрепление в отраслевом соглашении нормы о мерах соцподдержки для волонтеров означает, что при заключении колдоговоров работодатели должны предусмотреть в них гарантии добровольцам.

ДИРЕКЦИЯ

Эстафета добра

ИРИНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

Бушевавшие этим летом в Забайкалье сильные дожди стали причиной наводнений. Из-за разрушения дамбы мощный водяной поток вывел из строя водовод, обеспечивающий централизованное водоснабжение поселка Магдагачи Амурской области. В Читинском районе река, выйдя из берегов, затопила жилые дома и приусадебные участки. На помощь пострадавшим пришли волонтеры.

БАНКА ОГУРЦОВ И ВЕДРО КАРТОШКИ

Волонтеры отряда «Дорога добра» Забайкальской дороги организовали помощь жителям Магдагачи, развозя на своих машинах питьевую воду пенсионерам и маломобильным людям, которые в силу возраста или состояния здоровья не могли обеспечить себя сами. Организаторам акции помогали члены их семей, коллеги и знакомые.

Пострадавшим от наводнения жителям Читы и Читинского района на помощь пришли добровольцы Читинской дирекции связи ЗабЖД. Они организовали акцию под названием «10+10», предложив поделиться овощами со своего участка с теми, у кого погиб урожай, с одинокими пенсионерами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Алгоритм действий определен. Тот, кто готов делиться урожаем, сообщает об этом волонтерам, которые, приезжая на своих личных автомобилях, забирают ведра с овощами и отвозят их нуждающимся.

«Как только мы объявили, что будем собирать овощи, — рассказывает председатель ППО Читинской дирекции связи Оксана Засухина, — сразу стали поступать сообщения о готовности поделиться урожаем. Но поскольку овощи



Собранный волонтерами картофель — 24 мешка — отправили пострадавшим в Шилку

портятся быстро, многие наши неработающие пенсионеры закрывают банки с огурцами, помидорами и перцами со своего огорода, чтобы передать через добровольцев «овощное подспорье» на зиму тем, кто обратится за помощью.

Опыт у волонтеров Читинской дирекции связи изрядный. В прошлом году, например, когда от наводнения пострадал город Шилка, они провели акцию «Ведро картошки». Через мессенджеры и социальную сеть сотрудникам дирекции предложили принести по одному ведру картофеля со своего участка. В акции приняли участие работники дирекции из Читы, Нарымской и Борзи. Все собранные ими 24 мешка картофеля доставили в Шилку. Половину передали пострадавшим от наводнения работникам дирекции, половину — неработающим пенсионерам. Эта акция пройдет и в этом году.

УЧАСТВУЮТ ВСЕ

Однако сбором продуктов для нуждающихся добровольцы не ограничиваются. Команда волонтеров-единомышленников Читинской дирекции связи старается как можно больше работников предприятия при-

влекать к своей деятельности. И сейчас к ней приобщились почти все — 95% из более чем тысячи штатных сотрудников. Дело нашлось каждому, поскольку с 2018 года в дирекции реализуются долгосрочные проекты, такие как «100+10 добрых дел», «3321 км добра», «Тебе, Победа, наши добрые дела» и другие.

Их участники помогают пенсионерам из Читы, Могзона, Петровского Завода, Хилона, Борзи, Оловянной, Шилки, Чернышевска, Ксеньевской, Могочи и других населенных пунктах края с ремонтом квартир, приобретением дров, уборкой по дому. Добровольцы в больницах ухаживают за лежачими больными, посещают детдома. Понимая, что детям, оставшимся без попечения родителей, нужны не только подарки, но и внимание, воспитание, приобщение к общественно полезному труду, волонтеры пригласили их участвовать в экологическом субботнике. Раз, другой. Вскоре стало ясно, что ребятам это интересно, и они с удовольствием стали участвовать в различных мероприятиях со своими шефами.

«Акции у нас самые разные, — продолжает Оксана. —

Можно проявить себя в любом виде деятельности — было бы желание. Сегодня мы сдаем макулатуру, завтра проводим патриотическое мероприятие, послезавтра — экологическое».

В этом году, например, воспитанники одного из подшефных детских домов с удовольствием участвовали в организованном ППО Читинской дирекции связи экологическом фестивале «Зеленый саквояж», который открылся в апреле акцией по сбору макулатуры «Бумага». Всего собрали 1100 кг макулатуры, которую сдали на переработку, а вырученные средства направили на благотворительность. В рамках фестиваля было еще множество акций — «Субботник», «Деревья», «Цветы», «Пластик», «Турпоход», в которых тоже участвовали ребята из подшефных детских домов.

ПОЛНАЯ СУМКА ИДЕЙ

Сейчас в дирекции идет акция «Снажи пакету «нет», участники которой шьют сумки, чтобы раздавать их окружающим для использования вместо пластиковых пакетов.

«На полученные от фонда «Почет» грант мы купили швейную машинку, — поясняет Оксана. — Установили ее в комнате и объявили, что каждый, кто умеет шить и хочет принять участие в акции, может прийти, чтобы поработать. Ткань для сумок, кстати, тоже куплена на грантовые деньги, да и участники акции сами приносят, если находят подходящие кусочки ткани в своих «закромах». Яркие, пестрые лоскутки могут стать прекрасной отделкой для сумок, благодаря чему они получаются разными, не похожими друг на друга. У наших мастериц есть возможность проявить себя в творчестве, а еще — учить шить тех, кто пока это делать не умеет, передавая своим ученикам вместе с умением эстафету добра».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Всегда конкретна и нужна

Волонтеры стараются помочь всем, кто нуждается в помощи. И она никогда не бывает «вообще», помощь всегда конкретна, поэтому всегда нужна.

Елена МЕЛЬНИКОВА,

и.о. руководителя Долматовского детского дома (Тульская область):

— Наши дети всегда с нетерпением ждут волонтеров. Ребятам нравится общаться, поскольку при каждой встрече они узнают что-то новое.

Вот и в мае, перед тем, как наши воспитанники на каникулы уехали в лагерь, волонтеры пригласили их на экскурсию на Детскую железную дорогу. Потом была поездка в поезде, от которой ребята пришли в восторг. Мы, педагоги, видели, как интересно все это было особенно нашим младшим воспитанникам. Может, кто-то из них решит свою жизнь связать с железной дорогой, если будет продолжаться дальнейшее общение наших воспитанников с волонтерами-железнодорожниками.

В преддверии нового учебного года, когда ребята вернулись из лагеря, московская магистраль закупила портфели для каждого нашего воспитанника, и 1 сентября волонтеры вручили их детям.

Думаю, что последующие наши встречи не ограничатся подарками. Дети нуждаются в общении со взрослыми людьми, положительный эффект от которых нам, педагогам, очевиден.

Тамара ШАБАЛИНА,

заместитель директора по воспитательной работе Бобровской школы-интерната для детей-сирот с ОВЗ (Воронежская область):

— Волонтеры к нам приезжают примерно раз-два в месяц. Дети всегда их очень ждут. С педагогической точки зрения эти встречи дают большой положительный эффект, поскольку добровольцы приезжают не только чтобы подарить подарки и попить чайку с ребятами. Они проводят с ними мастер-классы, беседы, играют в развивающие игры, что само по себе очень полезно.



В сервисном локомотивном депо Ожерелье ООО «ЛокоТех-Сервис» эковолонтеры высадили аллею цветов. Посадочный материал — кусты пионов, лилейников и флоксов — активисты принесли со своих участков



В рамках акции «Чистые окна» профактивная молодежь МЖД привела в порядок квартиры пенсионеров

ОПЫТ

Передай другому

Ирина БАШКАТОВА,
руководитель Добровольного,
безвозмездного объединения (ДБО)
«Сердце ангела» (город Куровское):

— Наше объединение безвозмездно помогает многодетным и малоимущим семьям, а также семьям, в которых растут «особенные» дети. Проблемы у всех разные: кому-то срочно нужны лекарства, а кому-то не хватает даже на пропитание. И в этом нам очень помогают волонтеры Московской железной дороги. Они участвуют во многих акциях.

К Новому году волонтеры-железнодорожники собирают подарки — вещи, игрушки. В преддверии учебного года они участвовали в акции «Соберем детей в школу» — купили и привезли нам рюкзаки, ручки, тетрадки. Это колоссальная помощь, ведь среди наших подопечных немало таких, у кого нет возможности это все купить.

Алла ЯКУБОВА,
пенсионер, бывший работник
Куйбышевской железной дороги:

— Тридцать лет я проработала на Куйбышевской дороге и когда ушла на пенсию, почувствовала дефицит общения. Я не одинока в этом своем чувстве. Но мне и моим бывшим коллегам на помощь пришли волонтеры. Благодаря им мы получили возможность встречаться, общаться и заниматься любимым делом, на которое раньше не было времени.

Я, например, когда-то очень любила рисовать. Но жизнь так складывалась, что не до того было. Теперь, когда я вышла на пенсию, узнала, что волонтеры организовали для нас уроки рисования. Сегодня с удовольствием их посещаю. И не одна я, но и мои бывшие коллеги. Очень радует, что мои навыки рисования, которые, как мне казалось, канули в Лету, не потеряны, они возвращаются под руководством педагога, приобретаются новые и что-то получается. Это прекрасно. Очень благодарна волонтерам, с подачи которых мы получили такую возможность. На личном примере убедилась, что волонтерская деятельность нужна пенсионерам, она нас объединяет, социализирует и дает нам раскрыть таланты.

Ольга ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

В Центральной станции связи завершилась акция «Волонтерская волна — лето добрых дел». Она длилась все лето, с 1 июня по 25 августа, и была проведена в форме эстафеты.

Каждой региональной дирекции был определен период, в пределах которого ее сотрудники должны были в рамках акции провести несколько волонтерских мероприятий.

«Дирекции с энтузиазмом передавали эстафету друг другу в чате «Телеграма», — говорит председатель ППО Центральной станции связи Николай Горностаев. — А сам формат позволил нам провести большое количество мероприятий».

Общий счет добрых дел перевалил за полторы сотни. Например, волонтеры только Челябинской дирекции связи за пять дней провели 16 акций. Среди них как традиционные — сбор макулатуры, пластиковые крышки, батареек, так и проводившиеся впервые. Это «Рука помощи», в рамках которой было собрано 15 кг гуманитарной помощи погорельцам

Нурганской области, акция «Солнце, лето, позитив» — активные игры с детьми членов профсоюза, интеллектуальная игра «Кинознаток-2022» для работников и пенсионеров зонального участка РЦС-1, «Спаси меня» — субботник в Центре реабилитации диких животных и птиц.

«У нас пять первичек, 35 волонтеров, — рассказывает председатель ППО Челябинской дирекции связи Марина Кочергина. — Мы определили предварительно, какие мероприятия будут проводить. И потом объединили их в общий план и распределили мероприятия между волонтерами».

А добровольцы Вологодского регионального центра связи уже третий год занимаются восстановлением Богоявленского храма в Вологде. Они убирают территорию, занимаются расчисткой стен под оштукатуривание и отделку, выполняют малярные работы. В этом году храм уже планируют покрасить.

«Эти работы можно вести только в теплое время года, труд нелегкий, но приносит душевное спокойствие, а преображающийся храм радует не только волонтеров, но и мест-



Добровольцы Ярославской дирекции связи уже третий год занимаются восстановлением Богоявленского храма в Вологде

ных жителей», — говорит председатель первички Ярославской дирекции связи Юлия Кочурина.

Конечно, добровольцы-связисты занимаются волонтерством и за «пределами» эстафеты. У них уже немалый опыт помощи нуждающимся.

«Занимаюсь добровольчеством с детства, в школе была лидером волонтерского отряда, — рассказывает инженер по эксплуатации технических средств Нижегородской дирекции связи Дарья Пусева. — Мы участвовали в различных акциях, регулярно посещали детский дом и помогали по-

жилым людям. Сейчас стараюсь «заразить» волонтерской деятельностью своих коллег и знакомых. Работая в компании, я уже организовала не один сбор для нуждающихся деток. Веду просветительскую деятельность — рассказываю школьникам и воспитанникам детских садов о железной дороге».

Эстафета помогла волонтерам Центральной станции связи почувствовать себя одним коллективом, несмотря на расстояния, и поделиться друг с другом опытом и хитростями добровольчества.

ДЕТИ

Подписка в подарок

Ирина ПАРЛОВА,
корр. «Сигнала»

Воспитанники Реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями «Коломна» и Московского областного хосписа для детей в Домодедове теперь ежемесячно получают детские журналы — «Фиксики», «Саша и Маша», «Тридцатое царство», «Раскраски-мультяшки», подписку на которые оформили для них волонтеры Голутвинской дистанции пути.

Инициатором акции «Подписка в подарок» стала сотрудница дистанции, многодетная мама, член профкома Олеся Беглецова. А акцию провел молодежный совет дистанции. Ребята собрали деньги, пошли на почту и оформили подписки.

«Такую акцию мы впервые провели в прошлом году, — рассказывает председатель первички Голутвинской дистанции пути Марина Воробьева. — Тогда мы подписали на детские журналы «Ноломенский специализированный дом ребенка». Это наша под-

шефная организация, но у них в прошлом году из-за пандемии был карантин, мы не могли прийти к ребятам под Новый год в гости, как обычно, с подарками. Вот и оформили подписку на детские журналы».

Опыт оказался удачным. Ведь в детских журналах публикуется много интересных сказок и историй, предлагаются различные игры и очень много раскрасок. А раскраска для ребенка — не пустое времяпрепровождение. Ведь, раскрашивая некий объект,

знакомый или незнакомый для него, малыш пополняет свои знания о его форме, цвете, развивает наблюдательность, мелкую моторику и кисть руки, что напрямую связано с развитием мышления, а также с успешностью освоения навыков письма.

В этом году профсоюзная организация Голутвинской дистанции пути продолжила опыт, подписали на детские журналы уже два детских учреждения — детский реабилитационный центр «Коломна» и областной хоспис.



Участники Слета молодежи — 2022 ДВЖД в рамках волонтерской акции провели уборку территории зоосада «Приамурский» им. В.П. Сысоева



Волонтеры АО «Рославльский вагоноремонтный завод» вручили на дому двадцати пяти одиночкам ветеранам завода наборы продуктов и товаров первой необходимости

ДОБРОВОЛЬЦЫ

Чтобы люди улыбались

ПАВЕЛ ГРЕКОВ,
Дорпрофжел на ВСЖД
ИРКУТСК

Страничка Алены Кличевой в соцсети «ВКонтакте» заполнена фотографиями с различных волонтерских мероприятий: «Зеленый десант», акция «Вода России», очистка противопожарных рвов в Порт Байкале. В эру соцсетей многие пользователи в постах кажутся лучше, чем есть на самом деле. Но не Алена, после знакомства с девушкой понимаешь, что она волонтер по призванию и очень скромно освещает добрые дела в публикациях.

«В корпоративное движение влилась в 2019 году. Работаю на станции Иркутск-Сортировочный оператором по обработке поездной информации. Мы с коллегами принимали участие в акциях по посадке деревьев, субботниках, помогали организаторам на многих крупных мероприятиях Восточно-Сибирской железной дороги, — рассказывает Алена Кличева. — Мощный импульс для развития дал региональный форум по корпоративному волонтерству ВСЖД. Общение с добровольцами магистрали и презентации проектов зарядили энергией на новые дела, и мы с единомышленниками наметили для себя план действий».

Провели два пеших экопохода в интересном формате. Сходили до скальника Витязь на Олхинском плато Иркутской области, попутно собирая мусор.

Аналогичная прогулка состоялась и к озеру Артемьева. Прекрасное место на высоте более 1700 м над уровнем моря в живописной долине. Водоем обрамляют скальные стены, каменные осыпи и крутые вершины. Тропа к озеру проходит по смешанному лесу, кедровнику, альпийским лугам, гольцовой зоне. «Жаль, что не все люди осознают, что мусор,



По пути к озеру Артемьева волонтеры собрали мусор, оставленный туристами

небрежно брошенный вдоль туристических троп, становится ложной дегтя на фоне этих красот. Мы собираем его и уносим пакеты в места организованного вывоза», — говорит Алена.

«Одной из тем регионального форума волонтеров была необходимость работы узловых волонтерских чатов, где нуждающиеся железнодорожники и неработающие пенсионеры смогли бы найти добровольцев-помощников, — отмечает ведущий специалист дорожного центра оценки и мониторинга персонала Яков Губерман. — На Иркутском узле такой чат создан, и Алена — один из наиболее активных участников».

В этом году она помогла с генеральной уборкой квартиры бывшей дежурной по парку отправления станции Иркутск-Сортировочный Ларисы Гречишню. Отмыла окна, убралась на балконе, выполнила мелкие бытовые работы по дому. Потом узнала, что пенсионерка в этот день праздновала день рождения. Так уборка стала хорошим подарком для одинокой бабушки.

Коллеги Кличевой — Евгения Аширова, Светлана Дежурова, Лидия Миронова — активные участницы и других

социальных акций. Помогают детям из детского дома подготовиться к Дню знаний, в сентябре планируют провести лекции для школьников о безопасности на железной дороге, проектируют «календарь добрых дел» уже на следующий год.

Кроме экологического и социального волонтерства добровольцы уделяют большое внимание спорту и поддержке здорового образа жизни. Галина Качан — агент ЗОЖ на станции. Она регулярно проводит сеансы производственной гимнастики под ритмичную музыку.

Руководство станции Иркутск-Сортировочный и председатель первички поддерживают активистов, понимая, что непрофессиональная деятельность косвенно влияет на эффективность работы предприятия. Начальник станции Антон Патрин планирует лично участвовать в соревнованиях по фоновой ходьбе и обещает пройти наибольшее количество шагов.

Сейчас у Алены и ее единомышленников в разработке новая идея. Они хотят поставить у себя на станции контейнеры для раздельного сбора мусора.

«Мы пытаемся сортировать отходы. Для батареек есть отдельная коробка, для бумаги и стекла тоже. Но неудобно и тяжело их регулярно вывозить в пункты приема. Руководство компании «РЖД» поддерживает тренд эковолонтерства и я хочу в ближайшее время обратиться к работодателю с вопросом об установке мусорных контейнеров. Думаю, это вполне осуществимо», — делится планами Алена.

На вопрос о мотивации девушка отвечает просто: «Мне нравится видеть улыбки детей, пенсионеров, которым нужна помощь. А в плане экологии придает сил осознание того, что если каждый наведет порядок вокруг себя, мир станет лучше и наши дети будут дышать чистым воздухом».

МЕТРОПОЛИТЕН

Активный образ жизни

ИРИНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

Волонтеры Московского метрополитена избрали два основных вида деятельности — адресную помощь ветеранам и реставрацию военной техники.

«Смысл адресной помощи в том, чтобы не оставлять ветеранов без внимания круглый год, — рассказывает заместитель главного врача по психофизиологическому обеспечению Московского метрополитена председатель Совета молодежи Геннадий Живитченко. — Конечно, мы поздравляем их с праздниками, но есть среди старейших работников люди одинокие, оставшиеся без родных и близких. Зачастую у них не хватает сил не только на то, чтобы содержать в порядке квартиру и дачный участок, но даже чтобы принести продукты из магазина. Таких людей и взяли под крыло волонтеры».

Пять лет назад, когда добровольческое движение в метрополитене только зарождалось, этим занималась совсем небольшая группа молодежи. Пример оказался заразительным, и сейчас в рядах добровольцев более 250 человек. Некоторые виды помощи носят сезонный характер. Весной обычно ветераны просят помыть окна в квартире. Когда начинается дачный сезон — им требуется помощь, чтобы вскопать огород, высадить рассаду.

Круглый год одиноким ветеранам нужна помощь, чтобы убрать квартиру, при необходимости что-то в ней отремонтировать, гулять с пожилым человеком, которому трудно ходить без посторонней помощи, принести продукты из магазина, лекарства из аптеки. Вошли в привычку у многих молодых работников и другие бытовые «мелочи». Волонтеры, которые живут неподалеку от своих подопечных, подружился

с ними и по-соседски забегают «на огонек», чтобы лишним раз убедиться, все ли в порядке, напомнить человеку, что он не одинок в этом мире и у него есть друг.

О другом опыте волонтерства — помощи Центральному музею Вооруженных сил РФ в восстановлении исторической военной техники рассказал мастер эскалаторной службы метрополитена, председатель ее молодежного совета Григорий Антошин.

«Интерес к военной технике воспитал по мне мой дед Леонид Павлович Антошин, — рассказывает Григорий. — Ветеран войны, он с особым трепетом встречал каждый год 9 Мая. С утра он надевал боевые награды, мы вместе выходили из дома и ехали сначала в Парк Победы, на Поклонную гору, потом шли по праздничным улицам Москвы. Водил меня дед и в Музей Вооруженных сил, на открытой площадке которого и сейчас стоят танки, зенитки, вертолеты, и самолеты, и даже сверхзвуковой бомбардировщик, которые я, мальчишка, мог потрогать!»

Сегодня на открытой площадке музея уже есть несколько экспонатов, которые отреставрированы метрополитенцами, в том числе торпедный аппарат.

В этом году музей доверил волонтерам обновить копию бронепоезда, который ушел на фронт из депо Северная и на котором воевали сотрудники метрополитена. «Предстоит снять лакокрасочное покрытие с деталей, обеззаразить их, покрасить их заново», — уточняет Григорий Антошин.

«В реставрационных работах, — завершает разговор Геннадий Живитченко, — участвуют члены нашего 35-го отряда — Клуба личностного роста, куда входят дети работников метрополитена. Надеюсь, что по примеру старших они пополнят ряды волонтеров, когда подрастут».



Для детей, отдыхающих в ДОЛ «Магистраль» ЗСЖД, волонтеры Беловского узла провели урок о правилах безопасного поведения на железной дороге



Волонтеры Ростовского региона СКЖД 26 августа оказывали помощь беженцам из Мариуполя, ЛНР и ДНР

ПСИХОЛОГИЯ

Кислородная маска для волонтера

ОЛЬГА ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

Волонтеры — люди увлеченные, искренне любящие свое дело и помогающие «за идею», а положительные эмоции — как итог выполненной задачи. Но иногда они сталкиваются с эмоциональным выгоранием, и в таком случае им тоже требуется помощь.

«К нему может привести равнодушие, с которым сталкиваешься во время волонтерства. Или если берешься сразу за кучу дел и не можешь их сделать, — говорит волонтер со стажем, председатель Молодежного совета при Дорпрофжел на Свердловской дороге Наталия Благинина. — Тогда желание заниматься добровольческой деятельностью пропадает, и люди уходят из нее и больше не возвращаются».

«Конечно, бывает, что чувствую усталость, думаю, что все надоело, брошу. Но потом вижу довольные лица детей, которым помогаю, вижу, что они счастливы, и продолжаю дело», — рассказывает о своем опыте добровольчества юрист Южно-Уральской дирекции снабжения Центральной дирекции закупок и снабжения Елена Шушунова.

Психологи говорят, что если вовремя распознать у себя симптомы приближающегося эмоционального выгорания, процесс можно остановить, и вернуть себе радость от некогда бывшего интересным занятием.

«Это состояние нарастающего истощения, которое может повлечь за собой личностные изменения и отразиться на общении с окружающими, и при котором организм человека включает механизм психологической защиты в ответ на психотравму, — объясняет ведущий психолог Агентства занятости населения Калининского района Санкт-Петербурга

Этапы эмоционального выгорания



Олеся Гордеева. — Выражается оно в полном отсутствии эмоций. Есть четыре стадии эмоционального выгорания, и зная их, можно отследить свое психологическое состояние.

Первая стадия — напряжение. Человек все больше и больше погружается в работу или волонтерскую деятельность, не давая себе передышку, работая, что называется, 24/7. Причем на этом этапе он сам может воспринимать такую вовлеченность как положительный момент, видя в ней доказательство своей востребованности как специалиста или добровольца.

Вторая стадия — усталость. Бесперебойная активность приводит к физическому истощению и хроническому стрессу. Появляются такие симптомы, как раздражительность, тревога, снижается иммунитет, портится сон, организм пытается восполнить ресурсы за счет калорийной пищи. Труд и общественно полезная деятельность начинают казаться бессмысленными.

Третья стадия — психофизиологическое истощение. Могут начаться панические атаки, ухудшение памяти, расстройство пищеварения.

Четвертая стадия — эмоциональное выгорание. Появляется апатия, падает продуктивность, человек теряет интерес к тому, чем любил заниматься раньше, избегает общения, испытывает злость.

И на четвертой стадии, по словам Олеси Гордеевой, справиться самостоятельно сложно, требуется помощь специалиста. Так что лучше, по возможности, не доводить дело до крайности.

«Факторы риска для волонтера можно назвать следующие. Обычно в добровольцы идут люди ответственные, которые берут на себя нагрузку больше, чем способны вынести. Есть среди них перфекционисты, которые считают, что никто не сделает лучше него. Есть те, кто не умеет переключаться с работы на отдых, для которых смысл жизни в постоянной занятости. Кроме того, добровольцы попадают в своего рода ловушку: обычно ими все восхищаются, но никто не думает, чего стоит его работа самому волонтеру», — говорит она.

Есть инструменты, с помощью которых можно понять, что человек испытывает именно эмоциональное выгорание, а не усталость или депрессию. Анализы крови покажут нехватку микроэлементов, которые поддерживают нервную систему. Для определения уровня эмоционального выгорания



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Панические атаки, ухудшение памяти, расстройство пищеварения

можно использовать тесты Виктора Бойко или Кристины Маслач (и тот и другой есть в свободном доступе в интернете).

«Иногда надо идти волонтером на мероприятие, а из-за работы испытываю усталость сильную, надо отдохнуть. Тогда усилием воли беру себя в руки и иду. А уже после мероприятия — а мы работаем с детьми — ощущения другие, они не выматывают, а дают силы и желание дальше двигаться», — рассказывает Елена Шушунова о своем опыте борьбы с выгоранием.

Олеся Гордеева рекомендует волонтерам внимательно отслеживать свое психологическое, физическое и эмоциональное состояние. Реально оценивать свои силы и возможности, не брать на себя чрезмерно большую нагрузку и равномерно распределять ее во времени.

Важно также не брать на себя излишнюю ответственность за судьбы подопечных и отдавать себе отчет в том, на

что волонтер реально может повлиять в той или иной ситуации, а на что не может. Поговорить с близким человеком, который не будет обесценивать чувства добровольца и поймет его состояние. Можно использовать дыхательные техники, которые помогают снять напряжение.

И, конечно, уделять время себе — выкроить полчаса для чтения, прогулок, раздумий и тишины. Как говорят в самолетах, сперва надеть кислородную маску на себя, затем на ребенка, то есть подопечного.

И тут можно вспомнить еще одну поговорку: предупрежден, значит вооружен. Существуют центры подготовки волонтеров, в которых среди прочего добровольцев учат помогать другим так, чтобы не навредить себе. Человеку, решившему связать жизнь с волонтерским движением, имеет смысл поискать такой центр в своем городе или регионе.



Молодежный профактив Дорпрофжел на МЖД сопровождает детей с ограниченными возможностями, следующих на реабилитацию в Евпаторию, на посадку в поезд



Активисты первички Улан-Удэнского локомотивового ремонтного завода приняли участие в акции компании «Еп+ Group», чтобы навести порядок на территории озера Котокель

АКЦИЯ

Помощь, которая не завянет

ПАВЕЛ ГРЕКОВ,
Дорпрофжел на ВСЖД
ИРКУТСК

Сложно представить 1 сентября без вручения цветов учителю. Но ведь можно заменить много небольших букетов одним, но шикарным. А сэкономленные деньги потратить на доброе дело. Именно так подумала Лидия Куприенко из Вихоревки и организовала благотворительную акцию.

«Идея с заменой кучи цветов на один большой букет пришла мне около трех лет назад. Но убедить в этом большинство родителей детей из своего класса я смогла только в прошлом году, — вспоминает Лидия. — Совместно с «Центром социальной помощи семье и детям «Радуга» Братского района» мы провели акцию «Дети вместо цветов». В преддверии 1 сентября я бросила клич среди родителей учеников школы-интерната № 25 ОАО «РЖД» Вихоревки, предложив собрать деньги, которые семья планировала потратить на букет цветов для классного руководителя. Меня поддержали. Приятно, что к акции подключился еще и параллельный класс. Купили по одному букету учителям, остальные средства потратили на благотворительность».

Путем голосования родители выбрали для оказания помощи семью, где растут два ребенка-инвалида. В начале сентября ученики 7Б и 7А классов под руководством куратора акции пришли в Центр «Радуга» с подарками для детей и вручили ребятам сертификаты в детские магазины одежды, пазлы, воздушные шары. Школьники пообщались с «особенным» ребенком.

В этом году к акции подключились уже шесть классов. «Было важно, чтобы это решение школьники, их родители и педагоги принимали совместно, осознанно и добровольно. Никакой «принудилочки» быть не должно, — уверена Лидия.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЛИДИИ КУПРИЕНКО

В прошлом году школьники не только привезли подарки, но и пообщались с особенными детьми

— Цветы на 1 сентября — это добрая традиция. И никто не хочет, чтобы от нее отказывались. Предложение состоит лишь в том, чтобы сократить количество букетов, а на сэкономленные средства сделать доброе дело».

Лидия — сотрудник Братского центра культуры Дирекции социальной сферы ВСЖД. Она активная участница профсоюзных и профильных социальных программ, выпускница и финалист Школы молодого профсоюзного лидера и лауреат фестиваля «Семейные ценности» ОАО «РЖД», многодетная мама, равнодушная женщина.

На вопрос, что заставляет ее заниматься добрыми делами, Лидия отвечает:

«У одного из моих детей инвалидность. Я прекрасно представляю, что такое ожидать ребенка девять месяцев, планировать его будущее, ду-

мать о том, что ты для него сделаешь, начиная от мелких вещей до объяснения, как устроен мир... А затем узнать, что он родился «с особенностями, не такой как у всех». Это очень глубокий психоэмоциональный стресс. Поэтому для меня акция, в первую очередь, это возможность не только собрать средства на лекарства, одежду, но и подарить школьникам, родителям и учителям радость делиться, вдохновить на добрые поступки, пробудить в сердцах сопереживание. Необязательно собирать большую сумму, это может быть 200, 300, 400 руб. Но для родителей инвалида наша акция — это возможность почувствовать, что «ты не один». Что кто-то думает о тебе и готов помогать. От этого ощущения появляются силы бороться, расправляются крылья и тяжелые мысли отходят на второй план».

ПОДДЕРЖКА

К школе готов

ИРИНА ТОКАРЕВА,
Дорпрофжел на СвЖД
ЕКАТЕРИНБУРГ

Работники Путевых машинных станций Свердловской дирекции по ремонту пути подключились к благотворительной акции «Собери ребенка в школу».

Подготовка к новому учебному году идет не только в семьях, но и в детских домах. «Не осталась в стороне и наша организация, — говорит и.о. ведущего специалиста по управлению персоналом Путевой машинной станции № 43 Елена Лылова. — Благодаря неравнодушию наших сотрудников, а особенно мастера дорожного участка демонтажа и сборки старогодней рельсошпальной решетки Игоря Шипулина, старшего дорожного мастера путевой колонны Андрея Домнина, участка

сборки стрелочных переводов под руководством бригадира Виктора Швецова, мы собрали сумму, необходимую для приобретения канцелярских принадлежностей для детского дома № 1 Нижнего Тагила».

Фломастеры, карандаши, ручки, раскраски, альбомы для детей из многодетных и малообеспеченных семей закупили и в других ПМС. Часть канцелярии передали в Курганский детский дом.

«Надеемся, что небольшие подарки помогут ребятам в учебе. Может быть остро заточенные карандаши пригодятся на уроках черчения будущему железнодорожнику-путейцу, а акварельные краски помогут будущему художнику найти место во взрослой жизни», — отметила председатель объединенной первичной профсоюзной организации Свердловской дирекции по ремонту пути Ольга Тимофеева.

ФАКТЫ

▶ История развития волонтерства в России связана с Русской православной церковью. После Крещения Руси в 988 году безвозмездная помощь и труд в монастырях стали традицией.

▶ Первыми в мире женщинами-волонтерами (сестрами милосердия) были монахини московской Свято-Никольской обители. Во время Русско-турецкой войны 1877–1878 годов они добровольно отправились на фронт для оказания помощи раненым солдатам.

▶ Медики-энтузиасты в дореволюционной России помогли распространению профессиональной и бесплатной медицинской помощи в деревнях. До прихода земского врача люди там зачастую лечились лишь народными средствами.

▶ Образованные городские люди отправлялись в деревню

не только чтобы оказывать бесплатную медицинскую помощь. К волонтерству можно отнести «хождение в народ» — это было своего рода молодежное движение российской интеллигенции с целью просвещения крестьян.

▶ Одним из самых ярких и высокопоставленных волонтеров начала XX века была императрица Александра Федоровна.

Во время Первой мировой войны она и четыре великие княжны стали сестрами милосердия, а Зимний дворец превратился в госпиталь.

▶ После Октябрьской революции добровольцы стали играть особую роль в жизни России. Идеи добровольной помощи активно пропагандировались на государственном уровне. Добровольцы восстанавливали народное хозяйство, покоряли целину, участвовали в субботниках.



Профком Юго-Восточной дирекции по ремонту тягового подвижного состава вместе с волонтерами посетили детей из приюта «Покров»



В районе Поднебесных Зубьев Кемеровской области молодежь Западно-Сибирской дороги стала участником областного экомарафона «Зубчикистка»

ДОНОРЫ

Время добрых дел



НАТАЛЬЯ СОЛОВЬЕВА,
Дорпрофжел на ДВЖД
ХАБАРОВСК

В этом году на Дальневосточной магистрали наиболее актуальными волонтерскими мероприятиями стали коллективные акции по сдаче крови. Особую роль в популяризации и кураторстве донорства играет профсоюз.

Так на пункт переливания крови во Владивостоке в этом году первыми пришли сотрудники Владивостокского филиала Дорпрофжел на ДВЖД. «Стараемся показать коллегам, что не надо бояться делать добрые дела. И одним из вариантов помощи другим является донорство», — говорит специалист по социаль-

но-экономической защите Владивостокского филиала Дорпрофжел на ДВЖД и председатель Совета молодежи региона Вадим Марченко. — Не первый год принимаем участие в акциях сдачи крови. Это очень нужное дело. Донорская кровь не бывает лишней. К тому же это очень дисциплинирует. Ты начинаешь больше заботиться о своем здоровье».

Организатором акции «День донора» на станции переливания крови в Хабаровске стал Хабаровский филиал Дорпрофжел. «В плане волонтерских мероприятий в начале года мы заявили «День донора». Это первый наш опыт, — рассказывает специалист по организационной и кадровой работе Хабаровско-

го филиала Дорпрофжел на ДВЖД Екатерина Боженко. — Руководители предприятий поддержали инициативу профсоюза, организовали транспорт для доставки работников на пункт сдачи крови». В акции приняли участие 13 предприятий Хабаровского территориального управления.

«Главный врач Станции переливания очень рада нашему сотрудничеству и надеется на регулярность акции. Ждут нас в те месяцы, когда, как правило, количество доноров становится меньше», — продолжает Екатерина Боженко.

По плану мероприятий корпоративного волонтерства Сахалинского территориального управления на базе Дома культуры железнодорожников Южно-Сахалинска прошел выездной «День донора». Свой рабочий день более 70 железнодорожников начали с доброго дела — участия в акции.

«Всего в мероприятии принял участие 71 человек из всех подразделений территориального управления. Работники оставили пожелание сделать акцию традиционной. Многие отметили, что формат выездного «Дня донора» дает возможность привлечь больше желающих к этому благородному и нужному делу», — отметила руководитель Сахалинского филиала Дорпрофжел на ДВЖД Марина Деревцова.



Молодежь КрЖД приняла участие в организации акции «Добрый автопробег». Ребята собирали канцелярские наборы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



Евгения Гладышева (вторая слева) из ПМС-262 Северной ДРП в статусе волонтера помогает конезаводу в Сусанинском районе Костромской области. Девушка кормит и чистит лошадей, учит желающих верховой езде



Волонтеры Ростовского региона Северо-Кавказской железной дороги организовали субботник на Зеленом Острове и собрали более 400 кг мусора

ФАКТ

► В 1990-х годах началось возрождение добровольческого движения на базе некоммерческих организаций. До 2010-х годов волонтерские инициативы в России носили локальный характер. Все изменилось со стартом подготовки к Олим-

пиаде в Сочи. В 2010 году АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» предложил Минобрнауке развивать волонтерское движение в России на базе вузов. В процессе развития программы «Сочи-2014» создали волонтерскую сеть в 17 городах России, к

которой присоединились 25 вузов и один колледж.

Государство же взяло курс на институционализацию добровольчества. В итоге к 2016 году в той или иной мере волонтерством занимались уже 24,6% россиян.



В поездку с ветеранами МЖД отправились волонтеры, среди которых — приемсдатчик груза и багажа станции Лужки-Орловские Екатерина Зайцева



Работники Московского метрополитена помогают Центральному музею Вооруженных сил РФ в реставрации военной техники

