



КОЛДОГОВОР

Деньги на отпуск



ФОТО МИХАИЛА ПЕРМИНА

С начала следующего года в компании «РЖД» минимальный размер материальной помощи к отпуску составит 20%

СВЕТЛАНА ИВАНОВА,
внеш. корр. «Сигнала»

С 1 января 2023 года минимальный размер материальной помощи к отпуску в ОАО «РЖД» будет повышен до 20% месячной тарифной ставки (должностного оклада) работника.

Размер материальной помощи к отпуску постепенно повышается. Так, до января 2021 года выплата зависела от финансовых результатов работы подразделения, где трудится железнодорожник. Поэтому ее получали не все. Доходило до того, что, например, на железнодорожном узле работники одного предприятия такую помощь получали, а другого — нет. Это вызывало законное недовольство.

Профсоюз неоднократно поднимал вопрос о том, чтобы материальная помощь к отпуску оказывалась всем работникам в соответствии с пунктом 7.14 колдоговора.

С начала 2021 года правила изменились, и все железнодорожники стали получать материальную помощь перед отпуском. В компании установили минимальный размер выплаты — не менее 10% месячной тарифной ставки или должностного оклада. В соответствии со включенной в коллективный договор ОАО «РЖД» нормой о предоставлении материальной помощи, право на ее получение имеют железнодорожники со стажем работы в компании не менее 24 месяцев.

С 1 января 2022 года минимальный размер еди-

новременной материальной помощи к отпуску для сотрудников ОАО «РЖД», отработавших в компании не менее двух лет, был повышен до 15% от одного должностного оклада или тарифной ставки сотрудника.

Как рассказала тогда эксперт Департамента социального партнерства, труда и заработной платы аппарата ЦК профсоюза Ирина Пуд, при принятии решения об установлении минимального размера матпомощи также было определено, что компания ежегодно с учетом своего финансово-экономического положения будет рассматривать вопрос о ее повышении на 5% с постепенным доведением выплаты до 50% месячной тарифной ставки.

И с января 2023 года размер материальной помо-

щи вырастет до 20%. Увеличенную еще на 5% матпомощь получат десятки тысяч работников ОАО «РЖД», у которых в этом году ее размер был равен 15%. На эти цели в филиалы компании будут дополнительно направлены средства.

Напомним, что матпомощь выплачивается один раз в год, перед уходом работника в очередной ежегодный оплачиваемый отпуск. Если отпуск работника разбит на несколько частей, то железнодорожник может сам выбрать, перед какой из частей отпуска он хочет получить выплату.

А если железнодорожник идет в отпуск в январе, то материальная помощь ему будет выплачена заранее, в декабре. В таком случае он получит выплату два раза в течение одного года.

НОВОСТИ

БЕСПЛАТНЫЙ ПРОЕЗД ДЛЯ СЕМЬИ

Башкортостанская пригородная пассажирская компания укрепила пакет социальных гарантий для работников и их семей.

С 1 января следующего года супруги работников смогут воспользоваться бесплатным проездом по личным надобностям в пригородном сообщении на суммарное расстояние двух направлений до 200 км.

«Сейчас указанным правом могут воспользоваться только сами работники и находящиеся на их иждивении дети в возрасте до 18 лет, а также дети работников, погибших в результате несчастного случая на производстве, до достижения ими возраста 18 лет», — отметила председатель профсоюзной организации компании Екатерина Шамсутдинова.

СТРАХОВКА НА МИЛЛИОН

Все застрахованные по программе «Профессиональная защита» железнодорожники могут получить 1 млн руб.

С октября страховщик — ООО «Капитал Лайф страхование жизни» повысил выплаты страховых сумм до 1 млн руб., ранее это сделал еще один партнер — ООО «Согаз-Жизнь».

Работники локомотивных бригад, застрахованные по программе «Профессиональная защита» от потери профпригодности, получили возможность возмещать затраты на страхование за счет компенсированного социального пакета. Это было сделано по предложению РОСПРОФЖЕЛ.

Кроме того, с этого года каждый застрахованный по программе от профнепригодности железнодорожник раз в год получает 100 баллов в бонусный пакет. Подтверждением для начисления баллов является справка об уплаченных взносах. Для этого нужно обратиться в профком предприятия.

Напомним, программа «Профессиональная защита» рассчитана на представителей профессий, связанных с движением поездов и проходящих обязательные предварительные и периодические медосмотры. С начала этого года застрахованным выплатили 21,5 млн руб. Выплаты получили 117 человек.

ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ СОХРАНЕНЫ

Подписан Коллективный договор АО «Новосибирский стрелочный завод» на 2023–2025 годы.

В нем сохранены все гарантии и льготы действующего коллективного договора.

В новом документе предусмотрена ежегодная индексация зарплаты работников в связи с ростом потребительских цен на товары и услуги.

СТУДЕНТЫ

Все профессии нужны

ОЛЬГА ПРЯМИЦЫНА,
корр. «Сигнала»

Проект студенческой первички Петербургского государственного университета путей сообщения (ПГУПС) выиграл грант в конкурсе Росмолодежи.

Это подкаст руководителя медиа-направления студенческой первички Валерии Марковой под названием «Приехали? Приплыли!», в котором студентка с командой будет рассказывать о работе на транспорте.

«В каждом выпуске двое ведущих будут приглашать к себе гостей из мира самолетов, кораблей, машин, железных дорог и задавать им вопросы о профессии, — рассказывает Валерия Маркова. — Наша задача — показать, что развиваться и зарабатывать можно не только в таких популярных и «раскрученных» ныне профессиях, как блогинг или маркетинг, или других подобных, но по тем специальностям, которые гораздо менее медийные: машинист, пилот, судомеханик».

По словам Валерии, идея создания подкаста возникла в процессе общения с друзьями, которые не имеют отношения к транспорту. Как оказалось, у них нет ни малейшего представления о том, как работает транспортная отрасль и чем занимаются занятые в ней люди.



ФОТО МАКСИМА КАШИРИНА

В подкастах студенты расскажут о транспортных профессиях

Зато имеются стереотипы — о тяжелой и грязной работе и неизменно сопровождающем ее запахе солянки и мазута.

Именно эти стереотипы и постараются сломать Валерия Маркова и ее коллеги в новом подкасте. Кстати, в ее команде — студенты ПГУПС и молодые сотрудники ОАО «РЖД».

Несмотря на то, что все они железнодорожники, подкаст решено было сделать обо всех видах транспорта, не только о стальных магистралях. Это поможет привлечь более широкую аудиторию и сделать подкаст не таким узкоспециализированным.

В планах пригласить в студию для беседы проводницу «Сапсана», машиниста локомотива, судомеханика, пилота са-

молета и других специалистов отрасли.

Сумма гранта составила 185 тыс. руб. Этого как раз достаточно для того, чтобы обеспечить хороший звук записи, которую Валерия планирует делать в профессиональной студии звукозаписи, и рекламу проекта, чтобы о нем узнало как можно больше людей.

Кстати, подкаст «Приехали? Приплыли!» стал одним из более чем 9 тыс. поданных на конкурс работ. Победителями признаны около 500 проектов.

Это была уже четвертая попытка Валерии Марковой и ее команды выиграть грант от Росмолодежи. Неудачи в предыдущих конкурсах помогли ей сделать свой проект лучше.

Команда даже прошла курсы по созданию подкастов в петербургской студии «Две дорожки». А также изменила концепцию проекта — теперь упор в нем сделан на эмоции, на выражение любви к своей профессии, а не на технические тонкости работы.

«Мне очень нравится формат подкастов, это просто замечательное явление, я много перемещаюсь и очень удобно слушать аудиозаписи интересных бесед», — говорит Валерия Маркова.

Первые выпуски подкаста «Приехали? Приплыли!» выйдут в марте на наиболее популярных платформах.

ВОЛОНТЕРЫ

«Прочитать» кенгуру руками

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА,
Дорпрофжел на ДВНД
ВЛАДИВОСТОК

Волонтеры Владивостокского территориального общего центра обслуживания Дальневосточной магистрали пополнили фонд Приморской краевой библиотеки для слепых уникальной тактильной картой. На этот раз темой проекта бухгалтеров стал «Животный мир континентов и островов».

Несколько лет назад волонтеры сделали первую книгу по сказкам Сутеева. Чтобы понять ощущения ребенка, который возьмет ее в руки, они закрывали глаза, стараясь почувствовать мир, в котором живут незрячие дети. Это очень помогало в работе. В итоге творческий процесс настолько их захватил, что каждую последующую книгу они делали еще более сложной.

Таким проектом, например, стала карта Приморского края — настоящее многофункциональное рельефографическое пособие. Она очень ценна тем,

что это краеведческое издание. Сюда авторы поместили информацию о редких растениях и животных, здесь обозначены и железная дорога со станциями, и природные объекты края, например, озеро Ханка с цветущими лотосами. По карте можно провести настоящую тактильную экскурсию.

И вот новый подарок — карта, посвященная миру животных. Ее не один месяц готовили все отделы подразделения. Каждая деталь тщательно продумывалась, ведь карта должна дать ребенку как можно больше информации. На материалы мастерилась использовались средства гранта, полученные от Благотворительного фонда «Почет».

«С 2016 года волонтеры сделали для нас девять тактильных работ. Среди них не только книжки для маленьких детей, но и пособия для школьников и взрослых читателей с нарушением зрения. Новый подарок станет любимым спутником наших читателей в тактильных путешествиях вокруг света», — отметила директор Приморской краевой библиотеки Елена Кислицина.



ФОТО ДОПРОФЖЕЛ НА ДВНД

Новый проект бухгалтеров — тактильная карта «Животный мир континентов и островов» — передан в библиотеку

УСЛОВИЯ ТРУДА

Новоселье в Рузаевке

ВАДИМ КОЖУХОВСКИЙ,
Дорпрофжел на КбшНД
САМАРА

На Куйбышевской магистрали сдали в эксплуатацию двухэтажный служебно-бытовой корпус для стрелкового подразделения ведомственной охраны на станции Рузаевка.

Новоселы оценили объект по достоинству — он более комфортный и почти в три раза больше прежнего по площади — 450 кв. м. Здание отвечает всем строительным и санитарным нормам, располагает автономным газовым отоплением. Здесь обустроены караульное помещение, санитарный пост, комнаты для хранения оружия, приема пищи и отдыха, учебный класс, гардеробная, санузлы и душевые.



КОНСУЛЬТАЦИЯ

Выгодный отпуск

ПАВЕЛ ГРЕНОВ,
Дорпрофжел на ВСНД
ИРНУТСК

По закону работодатель должен утвердить график отпусков на следующий год за две недели до конца текущего года, то есть уже 17 декабря. Поэтому самое время запланировать, как выгодно и, главное, без потерь для кошелька отдохнуть в 2023 году.

По закону наличие в календарном месяце нерабочих дней не является основанием для снижения зарплаты работникам, получающим оклад. То есть, к примеру, если работник получает оклад X руб. в месяц, то эту сумму он получит и за 17 отработанных дней короткого новогоднего января, и за 23 отработанных дня в августе.

Но за счет того, что количество рабочих дней в месяце разное, стоимость одного дня работы тоже будет разной. Поэтому в месяце с небольшим количеством рабочих дней выгоднее трудиться, чтобы не потерять по итогу в доходах. А в те месяцы, где рабочих дней много, брать отпуск выгоднее.

Поэтому самыми выгодными месяцами для отпуска в 2023 году будут август, октябрь и март. Чуть менее выгодными — июнь, июль, сентябрь, ноябрь, декабрь.

А если вы не хотите поте-

рять в отпускных выплатах по сравнению с заработной платой то не стоит выбирать для отпуска в 2023 году январь, февраль, апрель, май. В эти месяцы выгодно работать и получить зарплату.

Календарь рабочих и праздничных дней на 2023 год

| ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ |
|--|---|---|
| Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 |
| АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ |
| Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 |
| ИЮЛЬ | АВГУСТ | СЕНТЯБРЬ |
| Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 |
| ОКТАБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ |
| Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 | Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 |

РЕШЕНИЕ

Зеленый свет бригаде

ОЛГА ПРЯМИЦИНА,
корр. «Сигнала»

Реализовано еще одно из решений V Слета машинистов ОАО «РЖД». Оно касается так называемого переотдыха. Речь идет о пребывании машинистов и помощников в домах отдыха между рейсами сверх допустимого нормативными документами времени. Чтобы этого избежать, в типовой порядок оперативного управления тяговыми ресурсами на выделенных полигонах сети железных дорог внесены изменения.

Напомним, что по приказу № 339 Минтранса РФ локомотивным бригадам предоставляется отдых в пункте оборота, когда время непрерывной поездки превышает установленную продолжительность непрерывной работы. Продолжительность отдыха должна составлять не менее половины отработанного времени, но не менее трех часов, и не должна превышать длительность работы с момента явки в основной пункт работы локомотивных бригад до

момента окончания работы по прибытии в пункт оборота.

По факту же отдых в бригадах нередко растягивается на часы сверх положенного. Например, по словам председателя Совета председателей Куйбышевской дирекции тяги Сергея Матросова, на дороге зафиксирован случай нахождения локомотивной бригады в доме отдыха 24 часа.

«Переотдых» — это бесмысленно потраченное время, ведь находясь в доме отдыха в ожидании то ли вызова, то ли возможности поехать домой, локомотивщик не может сделать ничего полезного.

По итогам V Слета машинистов, прошедшего в мае, было принято решение установить оперативное управление тяговыми ресурсами, предусмотрев очередность вызова на явку локомотивных бригад после отдыха в пункте оборота.

«С помощью этого «светофора» диспетчеры будут видеть, какие бригады уже давно находятся в пункте оборота, а какие только что приехали. И будут отправлять в рейс тех, у кого вышло допустимое время отдыха», — поясняла ранее за-

ведующий отделом экономического анализа, заработной платы и нормирования труда Департамента социального партнерства, труда и заработной платы аппарата ЦК профсоюза Людмила Зелинская.

В типовой порядок оперативного управления тяговыми ресурсами на выделенных полигонах сети железных дорог внесены изменения. Порядок дополнен пунктом, который определяет, кто имеет приоритет при отправке в рейс.

В первую очередь это бригады, находящиеся в пункте оборота, отдых которых составил не менее половины отработанного времени поездки, предшествующей ему, но не менее 3 часов.

Во вторую очередь рассматривается вариант возможности отправления локомотивных бригад с оборота без предоставления отдыха в пункте оборота.

В третью очередь — обеспечение выдачи локомотивных бригад своего депо приписки.

«Большую роль при выборе локомотивных бригад в рейс имеет человеческий фактор, — полагает Сергей Матросов.



Находиться в доме отдыха больше положенного времени локомотивщикам не выгодно

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

— А закрепление в порядке управления тяговыми ресурсами пункта об очередности отправки бригад позволит уменьшить его».

Под человеческим фактором в данном случае понимается ситуация, при которой дежурный по депо, в котором находится бригадный пункт, в первую очередь вызывает бригаду своего депо, чтобы выполнять план работы. А «чужая» бригада, у которой закончился отдых, может и подождать.

«Светофор» по отправке бригад в рейс поможет избежать этого. Локомотивные бригады надеются, что часов переотдыха станет меньше. А профсоюз будет отслеживать реализацию этого пункта и по окончании 2023 года определит действенность принятых мероприятий по снижению времени сверхнормативного нахождения в домах и комнатах отдыха работников локомотивных бригад для принятия дальнейших мер в случае отсутствия положительных результатов.

СЕЗОН

Готовиться тщательнее



Игорь ИЛЬЧЕНКО,
главный технический инспектор труда Дорпрофжел на Красноярской дороге:

— Комиссионный осмотр — одно из важнейших мероприятий в жизненном цикле локомотива. Он позволяет подготовить подвижной состав к сезонной эксплуатации и дать объективную оценку его технического, культурного и противопожарного состояния.

Однако к комиссионному осмотру, как к любому подобному мероприятию, следует тщательно готовиться. Иначе выявленные недостатки приходится устранять наспех и в кратчайшие сроки, что сказывается на качестве работы.

Тем временем, недостатки имеются. Так, при проведении осеннего комиссионного осмотра в локомотивных депо — эксплуатационном Иланская и сервисном Канск-Иланский — установлено, что на тяговом подвижном составе не ремонтируются и не восстанавливаются туалетные системы замкнутого типа. При этом локомотив выдается в эксплуатацию, что запрещено новой редакцией Правил технической эксплуатации железных дорог РФ, утвержденной в июле этого года.

Тема обслуживания биотуалетов вообще достаточно бо-



Комиссионный осмотр позволяет подготовить подвижной состав к новому сезону

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

лезненная. Согласно собранным данным, даже в период комиссионного осмотра только 50% локомотивов эксплуатируются с исправными туалетными системами. Причина: нехватка существующего количества пунктов их обслуживания, которые имеются только в некоторых депо, а также отсутствие ремонтной базы и комплектующих для починки вышедших из строя систем.

Упомянутые новые ПТЭ запрещают выдавать в эксплуатацию тяговый подвижной состав и с другими неисправными системами жизнеобеспечения, в частности, кондиционерами.

Их техническое состояние в зимнее время года не так актуально, важнее, наоборот, утепление кабин локомотивов.

Последний комиссионный осмотр выявил системную проблему: обеспечение локомотивов материалами для сохранения тепла в кабине и устранения сквозняков. Сервисные предприятия оказались не обеспечены пористой уплотняющей резиной, в связи с чем в качестве утеплителя, например, используется поролон, который не может дать достаточную герметичность окон и дверей. На одной из проверенных машин в сервисном депо Красноярск ло-

бовые стекла оказались уплотнены канцелярским скотчем.

Танже не хватает исправного инструмента, средств диэлектрической защиты. В сервисных депо отсутствует запас диэлектрических перчаток, заземляющих штанг, гаечных ключей. Не производится ремонт замков дверей кабин, не хватает зеркального полотна для боковых зеркал, в результате они стыкуются из нескольких кусков, что ухудшает обзор и влияет на безопасность движения. Имеется и масса других вопросов к материально-техническому обеспечению предприятий, от которого зависит комфорт и безопас-

ность машинистов и помощников во время работы.

Между тем методика проведения комиссионного осмотра сейчас позволяет более тщательно готовить подвижной состав к зиме. Увеличено время его проведения — дается три месяца, что позволяет исключить спешку и штурмовщину во время осмотра тягового подвижного состава. Комиссия работает по результатам заранее проведенного анализа слабых мест локомотива, что помогает заблаговременно определить, на что следует обратить особое внимание и организовать адресную работу по недостаткам. В осмотре на постоянной основе принимают участие общественные инспекторы по безопасности движения и уполномоченные по охране труда как самая активная часть трудовых коллективов, что, безусловно, поможет повысить качество работы.

В связи с вышесказанным хотелось бы обратиться к частным: подготовка локомотивов не должна ограничиваться рамками осеннего комиссионного осмотра. Это позволит методично и планомерно привести их к нужному состоянию до наступления холодов, а значит, обеспечит машинистам и помощникам достойные условия труда, что, в свою очередь, благоприятно отразится на безопасности движения.

В здоровом теле должен быть и здоровый дух. Заботиться надо как о физическом, так и о психическом здоровье, поскольку это звенья одной цепи. О том, как это делают железнодорожники, сегодняшняя тема номера.

30Ж

Лечение спортом

АЛЕКСАНДР АБРОЧНОВ,

Дорпрофжел на ГЖД
НИЖНИЙ НОВГОРОД

Десять лет подряд мастер моторвагонного депо Горький-Московский Руслан Сокуров приходит на предприятие в шесть часов утра, хотя сам рабочий день у него начинается в 08:00. Свободное время он использует для поддержания своей физической формы. В специально оборудованном спортивном зале, расположенном среди кабинетов здания депо.

Пропускает занятия он только во время отпуска... «Другого времени у меня просто нет, — поясняет 40-летний Руслан, — вечером надо ребенка из садика забирать, домашними делами заниматься».

И как раз ровно десять лет назад произошло два события, которые стали решающими для серьезного изменения образа жизни мастера Сокурова. Первое — совет врача, что умеренные физические нагрузки могут оказаться эффективнее лекарств. А у Руслана были тогда сильные боли в спине. Второе — открытие спортивного зала в здании депо по инициативе профсоюзной организации.

«Таких, как Руслан, — постоянных посетителей спортивного зала у нас примерно два десятка, — рассказывает председатель первички депо Горький-Московский Алексей Беспалов. — А так любой работник предприятия может прийти сюда в любое удобное

время. Зал хорошо оснащен. Здесь и современные тренажеры, и беговая дорожка, и теннисный стол, и даже дартс. Три года назад мы получили грант начальника Горьковской железной дороги и дооснастили зал самым-самым современным оборудованием. Я и сам с удовольствием прихожу сюда по выходным вместе с членами семьи поиграть в теннис».

Не случайно напротив входа в спортивный зал находится кабинет инженера ОТиЗ Светланы Долиной. Она возглавляет спортивный сектор профкома и делает все для того, чтобы члены профсоюза вели здоровый образ жизни, ведь от этого, по ее словам, выигрывает и работодатель, и работник, и его близкие.

Кстати, коллегам тоже выигрывает, в буквальном смысле. Работники локомотивного депо Горький-Московский — постоянные участники спортивных мероприятий Горьковской железной дороги. И не только участники, но и победители, обладатели многочисленных кубков, выставленных здесь же, в депо.

«Когда меня пугают тем, что в зал никто не будет ходить или что спорт отвлекает от работы, я всегда привожу в пример таких ребят, как Руслан Сокуров, — говорит Алексей Беспалов. — Правильная расстановка приоритетов позволяет все успевать и быть эффективным. А профсоюз только радуется тому, что есть реальные результаты его работы и реальные люди, которые их показывают».

ПЕРСПЕКТИВЫ

Подкасты от «Авангарда»

ПАВЕЛ ГРЕКОВ,

Дорпрофжел на ВСЖД
ИРКУТСК

В этом году у физкультурно-спортивного клуба «Локомотив-Авангард» эксплуатационного локомотивного депо Иркутск-Сортировочный появилась футбольная команда, оборудованная кроссфит площадка, в планах — запуск собственной радиостанции и секции дзюдо.

«Когда в 2020 году был создан клуб, сразу же начали искать в депо помещение для тренировок, но подходящего не оказалось. Помог РФСО «Локомотив», который заключил договор и оплатил аренду городского спортивного клуба. И у наших работников появилась возможность ежедневных тренировок. Профсоюз помог приобрести форму для участников клуба», — рассказывает председатель ФСК, машинист Вячеслав Корнев.

В этом году на стадионе «Локомотив» открыли кроссфит площадку, через РФСО выделили оборудование. Часть уже получена, но некоторые позиции дозаканжут.

Правда, своего помещения у клуба так и не появилось. На День железнодорожника площадку «Авангарда» посетил начальник дороги Вадим Владимиров и представители администрации Иркутска. Спортсмены подняли вопрос выделения помещения, его ремонта и оборудования.

Если у железнодорожников будет свой зал, то они смогут организовать секцию дзюдо, запуск которой стоит еще в планах с прошлого года. Сегодня в ФСК успешно функционирует отделение бокса.

«Бокс — это джентльменский вид спорта. Он не про травмирование соперника, а про уважительное отношение к спарринг-партнерам. Именно такие ценности легли в основу принципов нашей секции. К сожалению, большинству руководителей это сложно объяснить, поэтому появилась идея параллельно запустить направление дзюдо. Для этой секции мы уже заказываем ковер для борьбы. Верю, что найдем помещение, и все получится», — делится планами Вячеслав.

У ФСК есть активные страницы в соцсети «ВКонтакте», телеграм-канал и канал на YouTube. Своими силами спортсмены-железнодорожники реализовали проект «Железные люди».

«Берем интервью у спортсменов, членов профсоюза. К примеру, приглашаем в тренажерку гостя программы, работника депо. Во время тренировки берем интервью, в котором спортсмен рассказывает о своем спортивном и карьерном пути. Гости делятся жизненными историями, о том, как им удается совмещать се-



ФОТО ИЗ АРХИВА ФСК «ЛОКОМОТИВ-АВАНГАРД»

мью, спорт, работу, при этом достигая высоких спортивных результатов», — рассказывает Вячеслав. Программа полюбилась машинистам и помощникам.

Была у локомотивщиков и идея разработать мобильное приложение для планирования спортивных и оздоровительных занятий, но после расчетов они поняли, что проект дорогостоящий. Поэтому его пришлось отложить. Здесь локомотивщики надеются на помощь РФСО «Локомотив» и профсоюзной организации.

Но зато будет запущен проект интернет-радио. «Как показал анализ взаимодействия аудитории с нашими постами в соцсетях, абсолютное большинство пользователей ставит лайк за картинку, не вникая в суть текста. Клиповое мышление не позволяет достигнуть достаточного уровня мотивации. Поэтому мы не видим эффективности в продвижении ЗОЖ через соцсети», — уверен Корнев.

Локомотивщики ставят перед собой амбициозную задачу — выйти на широкую аудиторию. В планах — трансляция эфиров в комнатах отдыха локомотивных бригад, производственных столовых и на других площадках с целевой аудиторией.

«Радиопоток запустим на площадке нашего телеграм-канала. Развернемся на всю катушку, потому что у людей появится возможность слушать эфиры за рулем, в электричке и дома. Уже сейчас «Железные люди» начали записывать подкасты», — рассказывает Вячеслав.

Предусмотрены встречи со спортсменами, представителями бизнеса, власти и просто интересными людьми. ФСК намерен вывести этот проект за пределы одной только пропаганды ЗОЖ. Идея — расширение вещания на тематику личного роста аудитории. Одним из обсуждений может стать трендовая сфера криптовалют. Вячеслав Корнев хочет для себя и своих слушателей поставить в этом вопросе жир-

ную точку: все-таки крипта — это пирамида или действительно ценная технология?

Параллельно с информполем клуба растет и его численность. Теперь активные его участники — деповская футбольная команда. Раньше она была в стороне от движения ФСК и выступала сама по себе. После вступления парней в клуб удалось получить часть экипировки и выйти на новый виток развития. Теперь они чаще выступают на городских соревнованиях, хорошо показали себя на Кубке начальника ВСЖД.

Однако спортсменам не хватает внимания от администрации локомотивного депо. «Сейчас нам в финансовом и организационном плане помогает только профсоюз, за что мы благодарны профкому и лично председателю первички Александру Габраляну. Если бы у нас была возможность раз в квартал встречаться с кадровым блоком депо и дирекции тяги для обсуждения проблемных вопросов и планов развития, результат был бы на порядок выше. Мы уже не первый месяц не можем согласовать выделение места для установки информационного монитора в административном здании депо. Под соглашением о работе физкультурно-спортивных клубов стоят подписи трех сторон — ОАО «РЖД», РФСО «Локомотив» и РОСПРОФЖЕЛ. И если вторая и третья структура исполняют свои обязательства, то руководством предприятия эта работа воспринимается как баловство. И такое отношение вызывает желание все бросить. Но я понимаю, что это работа в долгую, одна ощущается отклик со стороны людей, появляются силы продолжать движение».

Клуб растет, и вместе с ним растут амбиции. В следующем году ФСК «Локомотив-Авангард» планирует открыть отделение парусного спорта. Сейчас спортсмены изучают экономическую и техническую стороны вопроса. В планах принять участие в Кубке ОАО «РЖД» по парусным видам спорта.

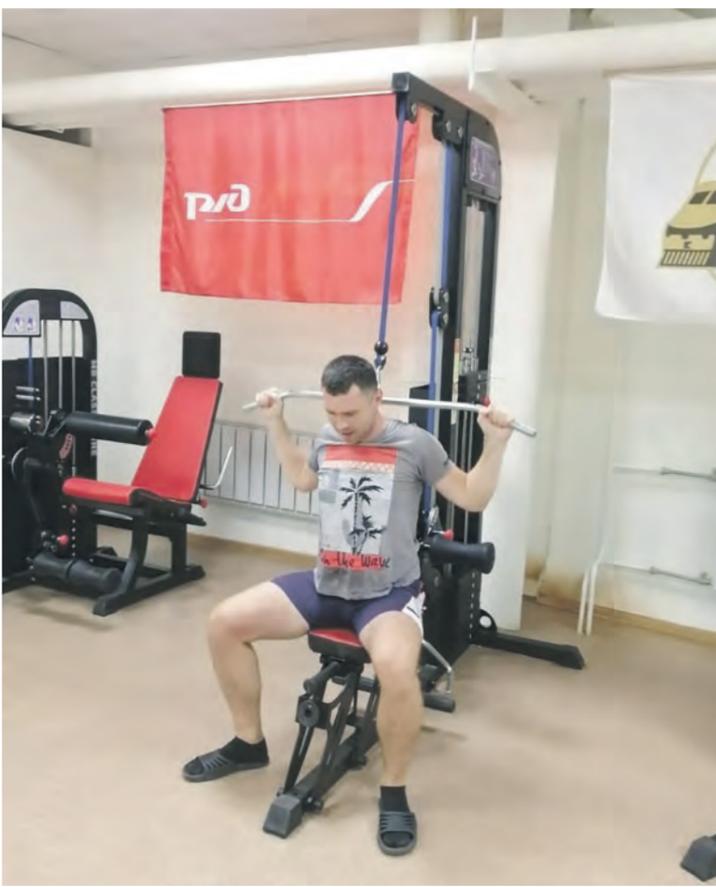


ФОТО ДОРПРОФЖЕЛА НА ГЖД

ПСИХОЛОГИЯ

Сохранить равновесие

ИРИНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»

Информационное поле находится сейчас в состоянии перенасыщения. Разные источники дают настолько противоречивую информацию, что порой не понять, где факты, а где домыслы. Это рождает в людях тревогу и может посеять панику. Но возможность сохранить душевное спокойствие все равно остается.

КОГДА ЗАКИПАЕТ ЗЛОБА

По мнению директора психологического центра «Здесь и Теперь», кандидата психологических наук Елены Шуварикиной, избежать влияния информационной войны трудно. «Даже если человек сказал себе, что все происходящее не его дело и его не касается, — комментирует Елена сложившуюся ситуацию, — негативное влияние он на себе все равно испытывает. Мы, психологи, видим, как под влиянием стресса возрастает агрессия у людей, нарастает нетерпимость, рвутся связи не только дружеские, но и родственные, семейные. Под действием стресса, спровоцированного информационными потоками, актуализируются пережитые когда-то и, как казалось, давно забытые психические травмы, связанные с отвержением, обесцениванием, болью потери».

Под воздействием этих активизирующихся травм люди испытывают панические атаки, немотивированное чувство тревоги, депрессивное подавленное состояние.

«В человеке «закипает» злоба, гнев, обида за то, что обесценивается его жизнь. И он хочет изменить ситуацию — бросает работу, рвет отношения с друзьями, уходит из своего привычного поддерживающего пространства и даже из семьи. Сейчас ведь очень много разводов из-за политических расхождений, близкие и друзья спорятся насмерть. Люди в паническом состоянии часто принимают необдуманные решения — оставляют работу, уходят из контакта. Пожилые люди сообщают мошенникам свои банковские реквизиты, пускают в дом воров, которые представляются социальными работниками», — говорит Елена Шуварикина.

ЗАЙМИТЕСЬ ДЕЛОМ

Люди с устойчивой психикой выработали себе некоторый алгоритм действий, который позволяет им сохранять душевное равновесие. Не имея возможности изменить ход событий, они ограничивают время просмотра новостей и стараются делать то, что умеют или чему могут научиться. Очень полезно что-то делать руками,



особенно, если это связано с мелкой моторикой. Это не только отвлекает человека от тревожных мыслей, но положительно влияет на состояние его нервной системы.

Очень полезно ведение дневника. Эта своеобразная беседа с самим собой, в которой можно по порядку изложить свои тревожные мысли. Психологи считают, что это не только «приводит мозги в порядок», но и само по себе успокаивает. Стесняться написать что-то «не так» не нужно: ведь без разрешения автора его все равно никто читать не будет, можно, не стесняясь, писать, что придет в голову, и даже проиллюстрировать написанное. Это возвращает человека в детство, когда он не чувствовал себя «за всех в ответе».

Помогают прогулки, причем без телефона, когда нет искушения посмотреть, что произошло за последний час в городе и мире. Ничего не случится, если человек часок-другой не выйдет на связь.

И, конечно, психологи советуют не усердствовать с чтением новостей в поисках тайного смысла, который ответит на все вопросы. Это все равно не получится.

НЕ ДАТЬ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Избежать информационного влияния не может никто. Это факт. «В информационной войне, — говорит он в одном из своих интервью социальный психолог Михаил Вершинин, — много участников: от платных политических троллей и блогеров до владельцев разных каналов и пабликов, где есть своя целевая аудитория, это

также цифровые платформы и рекламные сети, инфлюенсеры и просто фрилансеры, которых коснулась трагедия или инфоповод. А еще у каждого есть свои друзья и знакомые, которые как группа оказывают на нас влияние, ведь мы не хотим быть белой вороной».

Поскольку источники сейчас самые разные, надо соблюдать информационную гигиену, проверять информацию, сопоставлять факты и прислушиваться к аргументам.

Вызывает доверие источник информации, который оперирует проверяемыми фактами, приводит числа, даты, имена. Такой автор всегда дает ссылки на авторитетные первоисточники с определенным статусом (особенно официальным) — научно-исследовательские институты, международные рейтинговые агентства, а также на документальные архивы, статистические агентства.

Ненадежные источники, напротив, редко указывают даты, зачастую не называют авторов публикаций и не дают ссылок. Они освещают проблему с одной стороны, игнорируя другую, защищая свою точку зрения, стараются влиять на эмоции в ущерб фактам.

ВАЖЕН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

К сожалению, обстоятельства, в которых мы сейчас оказались, изменить трудно. И все же можно найти и ресурсы, и силы, чтобы позаботиться о себе, об окружающих, вернуть утраченные ранее связи и близких людей.

Доктор психологических наук Александр Сухарев считает, что сейчас особенно важно по-

зоботиться о детях. «Постарайтесь больше времени проводить с ними, — говорит он. — А если у вас дети маленькие, дошкольники, обязательно читайте им вслух народные сказки, чтобы их герои поселились во внутреннем мире ребенка раньше, чем супермены и прочие персонажи «страшилок». Если ребенка, пока он духовно не созреет, погружать в естественную и родную для него культуру, не вызывающую у него дезадаптации, он вырастет психологически более устойчивым, чем тот, воспитание которого родители поручили компьютеру».

О психическом здоровье советует задуматься и Елена Шуварикина. Если вы почувствовали, что для вас ежекратный просмотр новостных сайтов и политических роликов становятся необходимостью, причем жизненной, это тревожный сигнал, и лучше всего обратиться к психологу или психотерапевту. «Медино-психологические и медино-социальные центры, в том числе и бесплатные, открыты и в крупных городах, и в райцентрах. Для тех, кто живет и работает на отдаленных станциях, есть возможность получить психологическую помощь онлайн. Бесплатно работают и волонтеры-психологи, которых сейчас тоже появилось довольно много. Так что позаботьтесь о себе. Не погружайтесь с головой в информационный поток! Используйте свое время на созидание, на любовь, на встречи и дела, которым не хватало места в нашей привычной суете. Сделайте каждый свой день важным», — говорит она.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

А как вы боретесь со стрессом и информационным шумом?

Наталья ГОРНАКОВА,
инженер отдела технического,
технологического сопровождения
и развития пропускных
способностей Восточно-Сибирской
дирекции управления движением:

— Необходимо снести весь новостной шум, оставить только приятные телеграм-каналы на темы живописи, музыки, космоса.

Если все не так критично и важно оставаться в информационном поле международных событий, то можно пользоваться одним проверенным источником информации.

Стараюсь заниматься спортом и слушать музыку. Полезно «подкрепляться искусством», читать любимые произведения, разглядывать архитектуру, смотреть на картины, ходить в театры.

В семье важно установить табу на обсуждение политических вопросов, ведь у каждого может быть свое мнение. Немаловажно общаться с родными и друзьями, много обниматься.

Анна КУНИНА,
приемщик поездов станции
Кочетовка Юго-Восточной
дирекции управления движением:

— Моим антистрессом является моя семья. Когда становится сложно совладать с собой, я, отложив все дела, играю с детьми в настольные игры. Больше всего нравится «Монополия». Это отличный способ отключиться от всех тревог и волнений. В ней нужно думать и концентрироваться на происходящем, а тревожные мысли просто отходят в сторону. Тем более, когда играешь с детьми, то весь процесс происходит искренне и совсем не хочется думать о плохом.

Юлия ЗИНИНА,
заместитель председателя ППО
Московско-Смоленско-Рижского
направления хозяйства пути:

— В последнее время у меня часто стало возникать чувство тревоги. Чтобы справиться с ситуацией, стараюсь больше гулять, чаще общаться с друзьями, заниматься спортом, с подружками устраиваем девичники в бане с медитациями, стараюсь вкусно готовить, периодически хожу на расслабляющий массаж.

Наталья ДУБНИКОВА,
ведущий специалист Московско-
Смоленского регионального
обособленного подразделения
Дорпрофжел на МЖД:

— Если говорить о глобальных новостях, то стараюсь минимизировать просмотр источников информации, авторы которых придают эмоциональную окраску, примешивают личное мнение к фактам.

Когда тревогу вызывают какие-то личные события, то группируюсь для их решения. А потом стараюсь отвлечься: гуляю в лесу, играю с кошкой, слушаю музыку или читаю книжку и таким образом отвлекаюсь и успокаиваюсь.

ЛИДЕР

Чемпионская нагрузка

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА,
Дорпрофжел на ДВЖД
ВЛАДИВОСТОК

Жизнь председателя первички — это бесконечные звонки, ответы на запросы, горы документов, нестандартные задачи, а главное, люди. Дверь в кабинет профлидера пассажирского вагонного депо Натальи Кунделеевой никогда не закрывается. И если сравнить этот ритм со спортивным, то получится настоящая чемпионская нагрузка.

«Да, работать сложно: хорошо, если один день в месяц выпадет более-менее расслабленным, когда не надо никуда бежать, что-то срочное делать, — говорит Наталья Кунделеева (на фото вторая справа). — Но я всегда была уверена: не будешь владеть ситуацией, ориентироваться в проблемах, которыми живет коллектив, просто выпадешь из жизни предприятия. Люди перестанут доверять профсоюзу, поэтому я всегда в гуще событий родного депо».

Наталья Кунделеева впервые перешагнула проходную предприятия 9 марта 1992 года. За 30 лет были и взлеты, и падения, но нет ни одного нега-

тивного воспоминания.

«Каждый день — как новая жизнь! Когда меня в 1995 году выбрали цехомом КОПа, где на тот момент 300 человек работало, было трудно, но интересно. Я ведь здесь начинала с рядовой должности — была бригадиром комбината обслуживания пассажиров, потом занималась охраной труда. И к этому подключилась еще и серьезная общественная нагрузка. Но я из тех, кому на месте спокойно не сидится, поэтому, наверное, мне в 2009-м предложили возглавить первичку депо. Тогда профлидером был Владимир Сидоренко. Он, конечно, глыба. На равных общался с высокими руководителями, имел серьезный авторитет. Его уважали, к нему прислушивались. И на первых порах меня пугало: смогу ли я стать достойной заменой?», — вспоминает Наталья.

Спустя два года работы она поняла, что твердо стоит на ногах. Однако расслабляться коллектив лидеру не дает. «Наше предприятие — подвижное, мобильное. Поблажек нет, даже сейчас, когда за плечами серьезный опыт. Но мне нравится», — говорит Наталья.

Впрочем, рядом с Кунделеевой замечательная команда,

нацеленная на результат. «Вот, например, недавно закончилась у нас масштабная замена старой вентиляционной системы в цехах. Современное оборудование позволяет не только поставлять с улицы очищенный воздух, но и делать его комфортным по температуре: зимой, например, подогревать паром. Поэтому в помещении, где ведутся грязные подготовительные работы, чисто и легко дышится, — говорит она. — Модернизация не только облегчает труд, но и позволяет снизить риск профессиональных заболеваний работников вредного производства. А здоровье коллектива — в приоритете, поэтому для его сохранения на предприятии делается все возможное. И вот такие моменты мотивируют идти вперед».

Кстати, в приоритете у профлидера не только настоящее, но и будущее работников. Именно поэтому Наталья вошла в число победителей Пятнадцатого сетевого конкурса «Семейные ценности. Благополучие».

«Всегда стараюсь рассказать не только о возможностях корпоративной пенсионной системы, но и объяснить коллегам, что они теряют при выходе из НПФ «Благополучие». В



ФОТО ДОРПРОФЖЕЛА ДВЖД

прошлом году, когда мы вместе с сотрудниками фонда создали комиссию, чтобы с каждым человеком наладить индивидуальное общение, объяснить все преимущества корпоративной пенсии и найти взаимопонимание в спорных вопросах, работа стала еще эффективнее, — рассказывает Наталья. — И люди уже не идут на поводу у эмоций, а задумываются о своем будущем. У нас трудится много одиноких женщин, воспитывающих детей. И конечно, бывают

ситуации разные, когда каждая копейка в бюджете на счету. И мы входим в положение, давая возможность вернуться и заключить снова договор».

Своим неравнодушием к людям Наталья Викторовна вдохновила и сына, он тоже сегодня успешно трудится в депо.

«Здесь же работает и невестка, и внучка часто навещаются в гости. Я рада, что нас связывают не только родственные, но и «железнодорожные» узы», — улыбается она.

УВЛЕЧЕНИЕ

Умение удивлять

ВАДИМ КОЖУХОВСКИЙ,
Дорпрофжел на КбшЖД
САМАРА

Тысячи намотанных по службе километров, более 30 проверок, 27 представлений об устранении нарушений, десятки примеров, когда ситуацию получилось улучшить. Сухие цифры трудового полугодия Александра Шейкина. Есть еще вне-рабочая статистика: четыре соревнования, три золотых, десятки килограммов трофеев, большая часть которых возвращена с миром.

Рыбная ловля — любимое увлечение Александра Шейкина, технического инспектора труда в Самарском филиале Дорпрофжел на Куйбышевской железной дороге. Любовь к рыбалке привили ему дед и отец.

«Сколько себя помню, столько и ловлю рыбу. Азы осваивал в глубоком детстве с поплавочной удочкой, а в девять лет уже практиковал ловлю хищника на примитивное орудие — 30-метровую леску с блесной из нержавеющей ложки. Эта снасть вручную забрасывалась и вручную вытаскивалась. Со взрослением

рос и опыт, а главное — появились собственные средства на приобретение качественных заводских снастей и плавсредств», — рассказывает Шейкин.

Появление интернета и компьютерной техники еще больше подтолкнули его к освоению техники рыбной ловли и новых снастей, а четыре года назад он впервые стал участником публичного рыбацкого соревнования.

Это было соревнование от сообщества в соцсети «ВКонтакте» «Рыбалка в Самаре — Самарской области» по спиннингу с лодки. Позвал товарищ, и их экипаж, на удивление обоим, уверенно завоевал серебро, а дебютант Шейкин неожиданно для себя вышел на третье место в личном зачете по общему весу трофеев.

Так для Александра открылся мир спортивной рыбалки. В течение нескольких лет он стал участником более десятка соревнований любителей от рыбацких сообществ и клубов «Рыбани Самары», «Союз днпиров Самары», «Волжский



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА ШЕЙКИНА

мастер» и «Все свои» и ряда других, а также профессиональных соревнований региональных федераций рыболовного спорта.

На большинство состязаний они выезжают одной и той же притертой командой из трех че-

ловек. «Стараемся не пропустить ни одного календарного спортивного события, чаще стали выезжать в соседние регионы. Например, на соревнования по зимней блесне в Ульяновской области и в Татарстане», — делится Александр.

В родной Самарской области Шейкин изучил особенности уже более десятка водоемов, рыбачил на Черновском и Чубовском водохранилищах, на острове Поджабный и полуострове Копылово, на волжских «лиманах» и деревенских прудах, в протоках и озерах.

Его копилка призов не перестает пополняться. Начало прошлого года было

дважды отмечено золотом в тандеме и бронзой в личном зачете. Затем было золото командного зачета на Кубке городского округа Самара по ловле на блесну со льда и приятный подарок ко Дню защитника Отечества.

Праздник Шейкин встречал в качестве участника фестиваля «Казанская блесна», организованного Комитетом по спорту Казани и Федерацией рыболовного спорта республики. В столицу Татарстана приехали четвером, ловили на волжском льду и увезли в Самару весь призовой пьедестал личного зачета. Александр забрал серебро.

Впрочем, победами были отмечены все сезоны прошлого года. Традиция завоевывать призы крепнет и в году нынешнем. Крайняя победа — золото соревнований по ловле на поплавок от группы «Рыбани Самары».

У каждого рыбака есть свои секреты. Вот несколько «подслушанных» у Александра Шейкина. Перед соревнованием водоем стоит изучить, разведать видовой состав рыбы, это поможет подобрать корм. Если рыба напризна, бастует, ее нужно удивлять — техникой, вариантами насадок.

Удивись — жди наград, не удивишь — все равно будут костерок и дружеский обед с горячим чаем, хорошим настроением и нескончаемыми рыбацкими байками.

ФОТОРЕПОРТАЖ



Первичка студентов ИргупСа провела форум «Школа молодого лидера — 2022». Программа была разработана в рамках грантового конкурса Министерства молодежной политики Иркутской области и при поддержке Дорпрофжел на ВСЖД



Волонтеры Октябрьской железной дороги провели в Маливишерском приюте мастер-класс по железнодорожному моделизму



Более 30 представителей железнодорожников участвовали в первенстве по плаванию Башкирского региона КбшЖД. Состязания проводились на 50-метровой дистанции в двух возрастных категориях. Разыграно 11 медалей



На вокзалах столицы волонтеры Московско-Курского региона столичной магистрали проводят акцию «Пусть природа отдохнет»



В спортивном комплексе «Локомотив» состоялся турнир по мини-футболу «Золотая осень» среди предприятий Владивостокского территориального управления ДВЖД



В Международный день отказа от курения члены молодежного совета и профактив Центральной пригородной пассажирской компании провели профилактическую акцию «Брось сигарету, возьми конфету»



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

Главный редактор: Н. ПАШНАЛОВА
Заместитель главного редактора: М. ВОЛКОВА
Ответственный секретарь: О. ПРЯМИЦЫНА
Ведущий дизайнер: С. ПРОТАСОВА

ПОДГОТОВЛЕНО К ПЕЧАТИ В ИНФОРМЦЕНТРЕ ЦН ПРОФСОЮЗА.

Наш адрес: 105066, Москва, Новорязанская ул., д. 24

Телефон: (499) 262-17-66

Факс: (499) 262-08-13

Интернет: <http://rosprofzhel.ru>

E-mail: pashnalovanv@rpzt.ru; volkovamn@rpzt.ru; PryamitsynaOV@chrpgt.org.rzd

Инtranet: <http://10.248.11.133>
volkovamn@chrpgt.org.rzd

ВЫХОДИТ 48 НОМЕРОВ В ГОД. ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА НА «СИГНАЛ» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Тираж отпечатан в АО «Красная Звезда» 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-32-09, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
<http://www.redstarph.ru>
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Газета печатается в Волгограде, Воронеже, Енаатинбурге, Иркутске, Калининграде, Красноярске, Симферополе, Москве, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Хабаровске, Челябинске, Ярославле.

Общий тираж: 90 549 экз.
Номер подписан: 22.11.2022 №