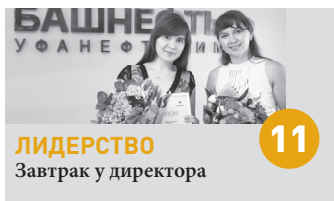


РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ 8
Бегом к здоровью



БЕЗОПАСНОСТЬ 10
Против огня единым фронтом



ЛИДЕРСТВО 11
Завтрак у директора



ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ 12
Поговорим о пенсии

ВЕСТНИК ЕНПЗ



СПЕЦВЫПУСК
о вашем здоровье

№15 (14) ИЮЛЬ / 2018

ДНИ ЗДОРОВЬЯ «ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!»

ЦИФРА МЕСЯЦА

80

**РАБОТНИКОВ
ФИЛИАЛА ПРИНЯЛИ
УЧАСТИЕ
В АКЦИИ
ПО СДАЧЕ КРОВИ**

За два дня было сделано:
303 исследования крови
на уровень глюкозы
и холестерина,
278 спирографий,
297 УЗИ щитовидной
и паращитовидной желез,
190 тонометрий
и пульсоксиметрий,
289 измерений остроты
зрения и внутриглазного
давления



С ТАКИМ ДЕВИЗОМ ПРОШЛИ ДНИ ЗДОРОВЬЯ 18 И 20 ИЮЛЯ НА ЕДИНОМ НПЗ. НА ПАРКОВКЕ ПЕРЕД УФИМСКИМ НПЗ РАЗВЕРНУЛСЯ НЕБОЛЬШОЙ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ. ЗА ДВА ДНЯ ЕГО ПОСЕТИЛИ 550 РАБОТНИКОВ ФИЛИАЛОВ.

Каждому участнику был выдан маршрутный лист «Я здоров», куда можно было вписать заключения специалистов и результаты анализов. Также всех желающих обучали упражнениям производственной гимнастики. Прием вели терапевт, кардиолог, офтальмолог, стоматолог, эндокринолог, массажист, диетолог и психолог. Чтобы узнать состояние своего здоровья, заводчане могли прямо на месте сдать анализы на уровень глюкозы, холестерина, сделать электрокардиограмму и УЗИ щитовидной и паращитовидной желез, узнать объем легких на спирографии. У офтальмолога можно было измерить остроту зрения, внутриглазное давление и подобрать очки. Стоматолог обучал правилам

гигиены полости рта. Диетолог и эндокринолог, опираясь на лабораторные исследования, корректировали рацион и давали рекомендации по здоровому образу жизни. Терапевт и кардиолог обращали внимание на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, которые удерживают первое место по причинам смертности среди россиян. По результатам тонометрии, ЭКГ, пульсоксиметрии, данным анализов на холестерин и глюкозу, специалисты заполняли таблицу риска SCORE, чтобы дать индивидуальные рекомендации по профилактике инфарктов, инсультов и гипертонической болезни. Одной из самых востребованных остановок на маршруте

здоровья был сеанс массажа шейно-воротниковой зоны, а также консультация психолога. Несмотря на большой поток и дефицит времени, психолог нашел подход к каждому и сориентировал на что стоит обратить внимание в своем эмоциональном состоянии. После консультации работники могли перекусить в «Баре здоровых привычек» кислородными коктейлями, фиточаем и полезными батончиками. «Главная ценность Компании – жизнь и здоровье каждого сотрудника. Данная программа нацелена на профилактику хронических заболеваний, популяризацию и развитие культуры здорового образа жизни, развитие спортивных инициатив и движений. Проект понравился сотрудникам, они при-



нимали активное участие, а на площадке царил веселая и доброжелательная атмосфера. Мы надеемся, что участие в этом марафоне здоровья поможет заводчанам задуматься о своем образе жизни и станет первым шагом к занятиям спортом, поможет отказаться от вредных привычек», – рассказала куратор проекта Лилия Хусаинова.

Автор текста: Ирина Михайлова
Автор фото: Дмитрий Сагитов

ССЗ: БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПАНИИ – ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО СОТРУДНИКА. НЕТ ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ЖЕЛАЛ БЫ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ ДОЛГОЙ, СЧАСТЛИВОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ. БЕЗ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕК НЕ БЫВАЕТ СЧАСТЛИВ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН МНОГОГО ДОСТИГ И ВСЕ В ЕГО ЖИЗНИ ИДЕТ ТАК, КАК ОН ХОЧЕТ.



К сожалению, понимание этого зачастую приходит слишком поздно. Мы не щадим себя, халатно относимся к своему организму, мы обременены вредными привычками, неправильно питаемся, мало двигаемся, расплачиваясь бесценными годами собственной жизни.

Согласно статистическим данным, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (далее ССЗ) в мире и в России занимает первое место. Ежегодно в нашей стране от болезней сердца умирает более 1 млн. 200 тысяч человек, из них около 100 тыс. – люди трудоспособного возраста.

ССЗ – также ведущая причина роста числа инвалидов в России. В среднем ССЗ сокращают продолжительность жизни на 10-15 лет. Международный и отечественный опыт свидетельствует о том, что эти заболевания гораздо легче предотвратить, чем вылечить. Эффективность профилактики, прежде всего, зависит от желания самого человека заняться ей.

ССЗ – также ведущая причина роста числа инвалидов в России. В среднем ССЗ сокращают продолжительность жизни на 10-15 лет. Международный и отечественный опыт свидетельствует о том, что эти заболевания гораздо легче предотвратить, чем вылечить. Эффективность профилактики, прежде всего, зависит от желания самого человека заняться ей.



Для профилактики ССЗ необходимо контролировать факторы риска:

- Регулярно контролируйте свое артериальное давление.
- Научитесь контролировать свое психоэмоциональное напряжение, избегайте конфликтных ситуаций.
- Следите за своим весом. Если индекс массы вашего тела (вес, кг/рост², м²) более 25 или окружность талии больше 102 см для мужчин и больше 88 см для женщин, то у вас есть лишний вес.
- Больше двигайтесь.



Ранние симптомы ССЗ, на которые должен обращать внимание каждый:

Боль и неприятные ощущения в грудной клетке

Боль является одним из самых частых симптомов заболеваний, связанных с нарушением работы сердечно-сосудистой системы. Критериями боли стенокардического характера являются:

- давящая боль за грудиной;
- возникает при физической нагрузке (часто при подъеме по лестнице), стрессе;
- сопровождается ощущением нехватки воздуха;
- отдает в левую руку, шею и спину.

Сильное сердцебиение и ощущение перебоев в работе сердца
Сильное сердцебиение часто проявляется на ранних стадиях заболевания. Ощущение сбоев в работе сердца возникает при нарушении сердечного ритма.

Одышка

При болезнях сердца одышка может проявляться уже на ранних стадиях. Этот симптом возникает из-за того, что сердце не может работать на полную мощность и не перекачивает необходимого количества крови по кровеносным сосудам.

В современном мире одышку испытывают не только больные, но и здоровые люди, которые ведут малоактивный образ жизни.

Отеки

Основная причина появления отеков – повышение давления в венозных капиллярах. Этому способствуют нарушение работы почек и повышение проницаемости стенок сосудов. Об отеках сердечного характера свидетельствует:

- отекают в основном голени;
- двусторонний симметричный отек ног;
- появляются после длительного пребывания «на ногах»;
- распространяются снизу вверх и усиливаются к концу дня.

Головные боли и головокружение

Эти симптомы очень часто сопровождают заболевания, связанные с нарушениями в работе сердца и сосудов. Основной причиной такого ответа организма является то, что в мозг не поступает необходимое количество крови, и, следовательно, не происходит достаточное кровоснабжение мозга кислородом. Кроме того, идет отравление клеток продуктами распада, которые своевременно не выводятся кровью из головного мозга.

Головная боль, особенно пульсирующая, может свидетельствовать о повышении артериального давления. Повышение давления необходимо лечить, так как оно может привести к развитию инфаркта миокарда.

О появлении проблем в работе сердца могут также свидетельствовать плохой сон, беспокойство, тошнота и неприятные ощущения в груди при нахождении на левом боку, а также ощущение слабости и повышенной утомляемости организма.

Часто заболевание развивается совсем незаметно для больного и выявляется только при обследовании кардиологом. Этот факт свидетельствует о необходимости профилактических визитов к кардиологу хотя бы один раз в год. При этом обязательно исследование результатов ЭКГ.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ССЗ

Статистика свидетельствует, что наиболее распространенными ССЗ являются:

- артериальная гипертензия (гипертензия);
- ишемическая болезнь сердца.

Артериальная гипертензия

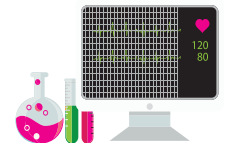
Основным симптомом данного заболевания является эпизодическое или постоянное повышение артериального давления. В норме артериальное давление составляет 120/80 мм. рт. ст. Давление выше 140/90 мм. рт. ст. является признаком заболевания. Обычно артериальная гипертензия течет либо без жалоб вообще, либо с редкими жалобами со стороны больного.

Типичные симптомы: головная боль, головокружение, повышенная утомляемость. Единственный способ диагностировать артериальную гипертензию – периодически измерять артериальное давление. Если артериальное давление не контролировать, то диагноз может быть поставлен слишком поздно, когда будут страдать другие органы (головной мозг, почки, глаза). В этом случае чаще всего изменения необратимы.

Важнейшим условием нормализации давления является самоконтроль артериального давления.

Как самостоятельно измерить артериальное давление:

- Сядьте, положите руку на стол.
- Расслабьтесь и откиньтесь на спинку стула.
- Измеряйте давление после 5 минут покоя и не менее чем через полчаса после еды.
- Положите руку так, чтобы середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.
- Манжета накладывается не туго, не на рукав одежды, а на кожу плеча, ее нижний край должен быть на 2,5 см выше локтевой ямки.
- Выполнив вышеперечисленные действия, нужно включить тонометр, который начнет нагнетать воздух в манжету, а затем медленно выпускать его, фиксируя цифры «верхнего» (систолического) и «нижнего» (диастолического) давления и, как правило, пульс.



Артериальную гипертонию нужно лечить, даже если нет жалоб и клинических проявлений, поскольку нормализация цифр артериального давления позволяет избежать осложнений этого заболевания, среди которых инфаркт, инсульт, слепота.

Лечение начинают с немедикаментозных методов. Рекомендуется изменить образ жизни, уменьшить потребление соли, правильно питаться и больше двигаться. Если этого недостаточно, тогда добавляют медикаментозную терапию. Лечащий врач подбирает подходящие лекарственные препараты. Лекарства для поддержания нормального артериального давления необходимо принимать регулярно. Лекарственные средства улучшают самочувствие, предотвращают развитие сердечно-сосудистых катастроф.

Ишемическая болезнь сердца
Данное заболевание характеризуется уменьшением доставки крови и кислорода к сердцу в результате частичной или полной закупорки сосуда.

Острая форма ишемической болезни сердца называется инфарктом миокарда. Основные признаки ишемической болезни сердца:

- боль за грудиной, особенно во время физической или эмоциональной нагрузки, сопровождающаяся чувством страха;
- чувство удушья или нехватки воздуха.

Атеросклероз – заболевание, характеризующееся изменением структуры стенки сосудов. Причина: отложение избыточно поступающих с пищей жиров в стенку сосудов. Исходом атеросклероза является нарушение кровоснабжения клеток организма. Основная причина атеросклероза – избыток холестерина в крови.

МИФЫ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

Многие считают, что их эта проблема не коснется. Зато мифы о сердечных болезнях по-прежнему весьма распространены и популярны.



Миф №1: Болезни сердца – удел пожилых.

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста. У каждого десятого в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которыми люди обзаводятся еще в юности: курение, употребление алкоголя, переизбыток.



Миф №2: Лишний вес на сердце не влияет.

Лишний вес – один из самых серьезных факторов развития болезней сердца. Избыток килограммов увеличивает нагрузку на сердце: ему приходится больше работать, чтобы обеспечить питательными веществами и кислородом тело. Это приводит к преждевременному износу и отказу сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.



Миф №3: Снижение веса сердцу не поможет.

Результаты исследований показывают, что потеря всего 9% лишнего веса приводит к улучшению сразу по нескольким показателям работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться.



Миф №4: Алкоголь защищает от болезней сердца.

В разных изданиях часто появляется информация о том, что красное вино снижает уровень холестерина за счет содержащихся в нем антиоксидантов – полифенолов.

Но любой алкоголь – это токсин, создающий дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, одним бокалом вина такая «профилактика» обычно

не ограничивается. Кстати, не меньше полифенолов содержится в виноградном соке и зеленом чае.



Миф №5: Сердцу вреден любой жир.

Насыщенные жиры животного происхождения – сливочное масло, сало, мясной жир – способствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и их закупорке, в том числе и артерий, кровоснабжающих сердце.

Но жиры растительного происхождения и рыбий жир содержат ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые, наоборот, понижают уровень «плохого» холестерина в крови и снижают риск болезней сердца. Всего три порции блюд из рыбы в неделю позволяют улучшить здоровье сердца и сосудов.



Миф №6: Сердце укрепляет только спорт.

Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без перенапряжения – при помощи кардиотренировок. К ним относится катание в спокойном темпе на велосипеде, плавание в бассейне, занятия на велотренажере, а также длительные прогулки на свежем воздухе.

Можно тренировать сердце, негоровито поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком.

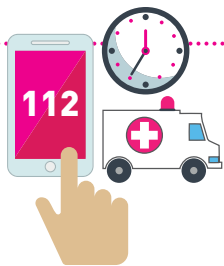


Миф №7: Отказ от курения от инфаркта не спасет.

Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается до 70 раз. Но как только курение прекращается, заканчивается и действие табачных токсинов на организм.

Исследователи считают, что отказ от курения снижает риск ССЗ в течение первых 6 месяцев.

Вывод простой: отказ от вредных привычек, достаточное количество физической активности и правильное питание – отличная защита вашего сердца в любом возрасте.



Что необходимо делать при возникновении сердечного приступа?

Шаг 1. Немедленно обратиться к врачу.

Шаг 2. Обеспечить покой в положении сидя или полулежа с приподнятым изголовьем. Расстегнуть воротник и обеспечить поступление свежего воздуха.

Шаг 3. Принять 0,25 г аспирина (таблетку разжевать и проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку положить под язык для рассасывания). Если после приема нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин больше не принимать. Если после приема аспирина и нитроглицерина боли полностью исчезли и состояние улучшилось, необходимо дождаться медицинского работника и далее следовать его указаниям.

Шаг 4. Если боли сохранились, через 5 мин необходимо второй раз принять нитроглицерин и, если в течение 10 минут боли все еще сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин и дождаться приезда скорой медицинской помощи.

ВНИМАНИЕ! Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

Категорически запрещается:

- принимать аспирин при его непереносимости (аллергические реакции), повторно (если больной уже принимал его в этот день), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- принимать нитроглицерин при низком артериальном давлении крови, при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

Даже если вы не уверены в том, что это сердечный приступ, не теряйте драгоценное время – вызовите скорую медицинскую помощь. Сердечный приступ – это не мгновенное событие. Это процесс, который занимает время от нескольких десятков минут до часов.

Медицинская помощь в течение первого часа, когда происходят самые непоправимые повреждения клеток, имеет первостепенное значение для сохранения жизни.

ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ ССЗ:

- наличие родственников с ССЗ или наследственный фактор;
- мужской пол;
- возраст – мужчины старше 40 лет и женщины старше 45 лет;
- курение, алкоголь;
- злоупотребление жирной, соленой пищей;
- стресс и депрессия;
- избыточная масса тела;
- недостаточная физическая активность;
- сахарный диабет.

При наличии 3 и более из перечисленных факторов вы имеете высокую степень риска развития ССЗ. Это повод для того, чтобы пересмотреть свой образ жизни и начать беспокоиться о собственном здоровье, а может быть, и обратиться к врачу.

В БОРЬБЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ: АЛКОГОЛЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ НЕДОПУСТИМ!

ЗДОРОВЬЕ – ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. МНОГО ВНИМАНИЯ В ЕНПЗ УДЕЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЮ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СПОРТУ. НАШИ РАБОТНИКИ – ПОСТОЯННЫЕ УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ РЕСПУБЛИКАНСКОГО И ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЕЙ. ЧЛЕНЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БАШНЕФТЬ-ПЕРЕРАБОТКА» ЗАНИМАЮТ АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ, РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЮТ ФИТНЕС-КЛУБЫ, БАССЕЙНЫ И СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ.



В современном обществе прослеживается тенденция приверженности к здоровому образу жизни. И, пожалуй, это одно из лучших направлений в моде. Но, несмотря на такую популярность спорта и правильного питания, вредные привычки продолжают оставаться частью жизни некоторых людей. Порой это влечение может привести к плачевному результату.

С начала 2018 года на производственных площадках ЕНПЗ зафиксировано 8 случаев, когда сотрудники пытались попасть на рабочее место, находясь в состоянии алкогольного опьянения. Совершив такой шаг, каждый должен осознавать какую непоправимую ошибку совершает: подвергает опасности прежде всего себя и своих коллег. В некоторых случаях содержание алкоголя в крови превышало допустимую норму в несколько раз. Так, при одном из выявленных нарушений в крови уже бывшего работника содержание алкоголя составляло 1,08 промилле. В соответствии с приказом министерства здравоохранения РФ, положительным результатом исследования выдыхаемого воздуха считается наличие абсолютного спирта в концентрации, превышающей возможную суммарную погреш-

ность измерений, а именно 0,16 миллиграмма на один литр выдыхаемого воздуха.

Каждый работник должен помнить главное: от личной ответственности зависит безопасность всего коллектива. Лояльное отношение коллег или непосредственного руководителя к сотруднику, находящемуся в состоянии алкогольного опьянения, может привести к непоправимым последствиям. Ответственность в этом вопросе лежит на каждом, кто проявил халатность. Поэтому важным для каждого является внимательное отношение к самочувствию людей на производстве.

По словам заместителя начальника службы по экономической безопасности Игоря Геннадьевича Зинова, каждый работник должен осознавать ответственность и предвидеть последствия, которые его ожидают: «Заводы – объекты повышенной опасности. Она возрастает вдвойне, когда на производственную площадку попадает человек, находящийся в состоянии опьянения. Даже самая маленькая доза алкоголя имеет воздействия на организм: замедляется реакция, теряется острота внимания. Невозможно прийти на работу нетрезвым и остаться незамеченным, добросовестно выполнять свои

служебные обязанности. Поэтому нужно четко осознавать все последствия, прежде чем перед выходом на работу употребить алкогольные напитки».

С июня на филиалах ПАО «АНК «Башнефть» «Башнефть-Уфанефтехим» ужесточаются требования Стандарта организации пропускного и внутриобъектового режимов. Сейчас определена четкая инструкция действий в случае нарушения требований. Но результат остается один: если факт употребления алкоголя подтверждается – следует увольнение.

«Алгоритм действий у нас один: в случае задержания работника Филиала или сторонней организации с признаками алкогольного, наркотического или психотропного опьянения, начальник караула сообщает о данном факте непосредственному руководителю данного работника и оформляет Протокол о задержании лица в присутствии руководителя. Нарушитель после своего согласия препровождается в здравпункт Филиала на предварительное медицинское освидетельствование. После этого он проходит официальное медицинское освидетельствование в городском наркологическом диспансере. Отказ работника от прохождения медицинского

освидетельствования приравнивается к выявленному состоянию алкогольного опьянения».

«Находиться в состоянии алкогольного опьянения на рабочем месте категорически недопустимо. Нарушивший требование трудовой дисциплины должен нести ответственность. Такой позиции придерживается Первичная профсоюзная организация «Башнефть-Переработка». Отстаивая интересы своих членов, в случае возникновения подобных ситуаций профсоюз будет следить за правоммерностью процедуры установления нарушения. И если факт нарушения будет установлен, работник должен нести ответственность за свой поступок.

Федеральная служба по регулированию алкогольного рынка в России публикует ежегодную статистику: ежегодно в России от 500 до 700 тысяч человек умирает из-за алкоголя. Еще больше случаев, когда такое пристрастие разрушает все сферы жизни человека. Чтобы не попасть в эту статистику и избежать последствий разрушительного воздействия алкоголя, необходимо помнить о ценности жизни, здоровья и своем социальном предназначении.

Автор текста:
Алия Даминова

МЕТОДЫ ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИИ

1. Дыхательные упражнения

Медленно и глубоко вдохните через нос, считая до 4. Задержите дыхание, считая до 8. Сделайте выдох через плотно сомкнутые губы, считая до 10.

Сидя, выполните частые и плавные вздохи. Положив руку на живот, вы почувствуете движения диафрагмы. Повторите упражнение несколько раз.

Зажмите пальцем левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Повторите все наоборот до 5-6 раз.

Обратите внимание на свое самочувствие во время выполнения комплекса. Почувствовав головокружение, остановитесь. Его причина – переизбыток кислорода. Мозг подает сигнал, что необходимо вернуться к обычному дыханию.

2. Психологические упражнения

В течение минуты сконцентрируйте внимание на каком-нибудь нейтральном предмете, эмоционально нейтрально окрашенных листьях на цветке, пятнышках на квадрате черепицы, буквах на отпечатанной странице и т.д.

3. Физические упражнения

«Резиновый мячик»

Сидя, представьте, что у вас в руках маленький резиновый мяч. В мыслях вы сжимаете его до предела, напрягая все мышцы тела. Затем медленно разжимаете руку до полного расслабления. Делаем это упражнение поочередно для каждой руки в отдельности, в конце – для обеих рук.

«Силач»

Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. С мак-

симальным напряжением поднимаете руки вверх, вам очень тяжело. Чувствуете, что напряжение в руках доведено до предела, напрягаются все мышцы тела. После этого рывком бросаете «штангу» вниз, резко опускаете руки вниз.

«Воздушный шар»

На длинном, глубоком вдохе поднимите руки и полностью напрягите все мышцы тела на несколько секунд. На выдохе начните постепенно «сдуваться», понемногу расслабляя все мышцы. Заканчиваем упражнение состоянием расслабления.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НА РАБОТЕ

ЗАВТРАК ДАВНО ПРОШЕЛ, А ОБЕД ЕЩЕ НЕ СКОРО. ВЫ ИЩЕТЕ, ЧЕМ ТАКИМ ПЕРЕКУСИТЬ, ЧТОБЫ БЫЛО И ВКУСНО, И ПИТАТЕЛЬНО, И ПОЛЕЗНО. ВЕДЬ ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПЕРЕКУСА ЗАВИСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, КОТОРАЯ ОТРАЖАЕТСЯ НА РЕЗУЛЬТАТАХ ТРУДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. РАЗБЕРЕМСЯ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС РАБОТНИКА.

Завтрак

Каждый знает, как полезно завтракать, однако не все придерживаются этого правила. Хороший плотный завтрак помогает ускорить обмен веществ, зарядить энергией. Отсутствие утреннего приема пищи приводит к тому, что на работе вы пытаетесь избавиться от чувства голода с помощью конфет, шоколадных батончиков и булок. Но эти продукты насыщают организм лишь на короткое время, и через полчаса вам опять захочется есть.

Сбалансированное питание

Особую роль в питании работника играет правильный обед. При этом еда должна быть теплой и свежей. Если вы пропускаете полноценный прием пищи, то вы больше перекусываете, что приводит потом к проблемам с желудком.

Вода

Выбирая правильный перекус, необходимо уметь разбираться, чувствуете ли вы на самом деле голод. Ведь порой за голодом стоит обычная жажда. Поэтому прежде чем что-то съесть, выпейте стакан воды.

Важное правило – во время приема пищи заниматься только пищей. Поскольку, отвлекаясь

ПЕРЕКУСЫ НА РАБОТЕ	
ВРЕДНО	ПОЛЕЗНО
бутерброд	творог
чипсы	йогурт
шоколадки	банан
конфеты	яблоки
печенье	сухофрукты
булки	орешки
пирожные	горький шоколад
торты	овощи
	сыр
	хлебцы

на другие дела, мы не замечаем, сколько съедаем.

Продукты для поддержания энергии

Правильные перекусы должны быть максимально полезными: обеспечение энергией является главным правилом при выборе продукта.

Зеленый чай

На работе полезно пить зеленый чай. Добавленная в него

ложка меда не только позволит забыть о чувстве голода, но и улучшит самочувствие и придаст бодрости.

Курага

Прекрасно подходит для перекуса курага. Хотя она и не относится к низкокалорийным продуктам, однако энергией она обеспечивает на весь день. При этом польза кураги состоит в том, что она богата многими



витаминами и минералами, которые укрепляют наше сердце.

Банан

Этот фрукт идеально подходит для перекуса офисного работника. Он питателен, вкусен, а также поднимает настроение, поскольку является источником гормона радости – серотонина. Благодаря входящему в состав банана фосфору, повышается умственная работоспособность человека, внимание и концентрация. Регулярное употребление бананов избавляет организм от холестерина, от вредных веществ, укрепляет иммунную систему.

Миндаль

В правильный перекус можно включить миндаль, только несоленый. Он богат витаминами, жирами, магнием, марганцем и фосфором. Он заряжает энергией, дает сил и улучшает умственную работоспособность. Миндаль содержит огромное количество растительных белков.

Фото из интернет-ресурсов

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА



1. Рассчитайте свои циклы сна

Весь сон разбит на фазы длительностью 90 минут, и легче всего просыпаться в конце такого полуторачасового цикла. Рассчитайте, во сколько нужно лечь спать, исходя из времени подъема. Например, вам нуж-

но проснуться в 7 утра, значит, лечь спать нужно либо в 22.00 или 23.30 ч.

2. Зевайте!

Вы зеваете, когда хотите спать. Обратное правило тоже действует: чтобы захотеть спать, надо начать зевать. Зевните пару раз, и ваши глаза начнут закры-

ЗДОРОВЫЙ СОН ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ НЕОБХОДИМ ЧЕЛОВЕКУ И ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

ваться, а конечности станут тяжельми – тут важно не растеряться и быстро лечь спать.

3. «Обманите» себя

Если вам не спится, действуйте от противного: сядьте и держите глаза открытыми. Моргать можно, а читать, смотреть телевизор нельзя.

4. Задействуйте условные рефлексы

Когда будете засыпать, слушайте любимую песню. Через некоторое время достаточно будет первых звуков этой мелодии, чтобы почувствовать себя сонным.

5. Не мучайтесь без сна в постели

Если вы проснулись среди ночи и ворочаетесь уже более 20 минут, встаньте и займитесь

чем-нибудь – можно решить головоломку. Такой подход поможет вам перестать ассоциировать собственную кровать с приступами бессонницы.

6. Температура в спальне

Следует проветривать спальню перед сном. Лучше всего спится при температуре +18-20 градусов.

7. Головой на север

Спать рекомендуется головой на север (или восток). Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать.

Фото из интернет-ресурсов

ГИМНАСТИКА, СКРЫТАЯ ОТ ГЛАЗ ОКРУЖАЮЩИХ

1

Поднимайте и опускайте пятки

1. Сидя на стуле, с усилием отрывайте пятки от пола. Для увеличения эффекта можно ладонями надавливать на колени. Повторить 30–40 раз в течение 1 минуты.

2

Поднимайте и опускайте носки

2. Сидя на стуле, отрывать носки от пола, как бы преодолевая сопротивление.

При этом ощутимо напрягаются мышцы голени, стопы, бедра. Повторить 30–40 раз в течение 1 минуты, можно выполнять и стоя.

3

Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц

3. Сидя на стуле, 40 раз напрягите и расслабьте ягодицы. Также хорошо делать это упражнение сидя в транспорте, поскольку оно полезно и при этом абсолютно незаметно для окружающих.

4

Вдох – надуйте живот, выдох – втяните

4. На вдохе надуйте живот, а на выдохе – изо всех сил втяните, словно хотите, чтобы он коснулся позвоночника. Досчитайте до шести и расслабьтесь. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

5

Сдвигайте лопатки назад к позвоночнику

5. Сдвигайте лопатки назад к позвоночнику, можно при этом кисти рук сложить в замок за спиной. Повторите 30–40 раз.

6

Разведите руки в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки

6. Сожмите и разожмите кулаки, прилагая для этого большие усилия. Так, чтобы напряжение мышц рук доходило до трицепсов.

7

Поворачиваете голову на 90° влево, потом вправо выдох

7. Поворачивайте голову сначала вправо, а потом влево на 90°. Повторите это не меньше 10 раз для каждой стороны.

8

Вытягивайте подбородок вперед

8. Крепко опираясь ладонями о сиденье стула, поднимите немного над полом ступни ног. Затем попытайтесь приподняться над сиденьем самому. Медленно вернитесь в исходное положение. Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы плеч и груди.

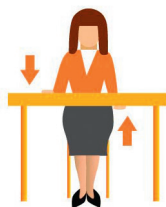
9. Полезно также сидя периодически делать круговые движения ступнями, сначала каждой по очереди и затем обеими вместе.



ЕЩЕ ОДИН ВАРИАНТ ИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ, КОТОРУЮ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ В ОФИСЕ, НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА, ПРИЧЕМ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЭТО НЕЗАМЕТНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ.

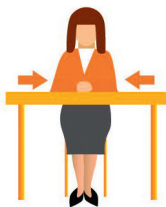
«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



«Пружинка»

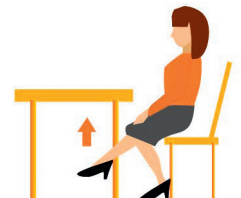
Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над столом.



Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

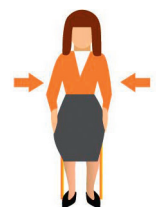
«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ГЛАЗ

1. Делайте перерывы на упражнения для глаз.
2. Чаще моргайте для естественного увлажнения глаз.
3. Пользуйтесь препаратами «искусственная слеза».
4. Проветривайте рабочее место.

5. Каждые 20 минут работы за компьютером в течение 20 секунд смотрите на предмет, находящейся от вас на расстоянии не менее 6 метров.
6. Массируйте свои веки и мышцы вокруг глаз раз или два раза в день.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Сосчитать до трех, открыть глаза, расслабив мышцы. Посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Не поворачивая головы, посмотреть вправо вверх и влево

вниз, а затем вдаль. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на переносицу и задержать на ней взгляд. Перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.

4. «Начертить» глазами восьмерку 4-5 раз.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРОФСОЮЗА

ЗАЩИТА ТРУДОВЫХ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ЧЛЕНОВ ПРОФСОЮЗА – ОДНА ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ ЗАДАЧ ППО «БАШНЕФТЬ-ПЕРЕРАБОТКА».

В рамках данного направления в Первичной профсоюзной организации теперь доступна профессиональная юридическая консультация. В решении

возникших проблем членам профсоюза оказывает помощь правовая инспектор труда ППО «Башнефть-Переработка» Яновская Эвелина Александровна, имеющая большой опыт работы в области трудового законодательства и права.

К Правовому инспектору труда вы можете обратиться:

– по вопросам осуществления профсоюзного контроля за со-

блюдением трудового законодательства Российской Федерации;

– по вопросам содействия защиты социально-трудовых прав и профессиональных интересов членов Первичной профсоюзной организации «Башнефть-Переработка» Нефтегазстройпрофсоюза России;

– за консультацией по организационно-правовым вопросам в

рамках исполнения Коллективного договора.

Свои вопросы вы можете направлять на горячую линию «Юридическая помощь» на официальном сайте ППО «Башнефть-Переработка», либо на адрес электронной почты YanovskayaEA@bashneft.ru и обращаться лично по телефону **249-47-68, вн. 547-68** или по адресу ул. Льва Толстого, д. 11, к. 219 с 8.30 до 17.00.

ВАКАНСИИ

ОТКРЫТЫЕ ВАКАНСИИ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕГО КОМПЛЕКСА

* Требования к соискателю:

1. Профильное техническое образование.
2. Опыт работы на производстве в рамках ЕНПЗ – от 1 года.
3. Высшее профессиональное техническое.
4. Опыт работы, связанный с ремонтом и обслуживанием технологического оборудования: при высшем техническом образовании – от 1 года, при среднем профессиональном образовании – от 3 лет.
5. Профессиональная подготовка, инструктажи, теоретическое и практическое обучение на рабочем месте по рабочей профессии оператор технологических установок/машинист технологических насосов/оператор товарный.
6. Среднее профессиональное образование.
7. Опыт работы материально ответственным лицом не менее 6 мес.
8. Стаж работы по специальности на инженерно-технических должностях от 1 года.
9. Высшее профессиональное (техническое) или среднее профессиональное (техническое).

ДОЛЖНОСТЬ	ФИЛИАЛ	СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ	Требования*
Оператор технологических установок 5 разряда	НОВОЙЛ	ГКП	П.1, П.2, П.5
	УНХ	ПАУ, Топливное производство, ГКП	
Оператор технологических установок 4 разряда	ЕНПЗ	Топливное производство, ГКП, масляное производство	П.1, П.5
Механик	ЕНПЗ		П.1, П.4
Оператор товарный 4 разряда	УНХ	Товарное производство	П.1, П.5
	Новыйл	Масляное производство, товарное производство	
Инженер	УНХ	Отдел технического надзора	П.3, П.8
Кладовщик 3 разряда	УНХ	Складское хозяйство	П.6, П.7
Диспетчер смены	ЕНПЗ	Диспетчерский отдел	П.9, П.10
Старший мастер производственного обучения	УНХ	Производственная площадка УНХ, Производственная площадка Новойл	П.11, П.12

10. Опыт работы при высшем образовании – 1 год работы на должности оператора технологических установок; при среднем – 3 года работы на должности оператора технологических установок.

11. Дополнительное образование УГНТУ ФАПП/ УГАТУ ФИРТ, знание специализированных ИТ-продуктов приветствуется.

12. Высшее профессиональное технологическое образование,

опыт работы на производстве не менее 3 лет.

Резюме в формате Word направлять по адресу: avdoninaooyu@bashneft.ru с обязательным указанием интересующей вакансии.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ СТАРТЫ

«НИ ДНЯ БЕЗ СПОРТА» – ПОД ТАКИМ ДЕВИЗОМ ЖИВУТ ВСЕ НАШИ РАБОТНИКИ-УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ ЕНПЗ, ПРОВОДИМОЙ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ «БАШНЕФТЬ-ПЕРЕРАБОТКА». ПО ТРАДИЦИИ ЭКВАТОРОМ ЛЕТНЕЙ ЧАСТИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СТАНОВЯТСЯ «ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ СТАРТЫ» – ДОЛГОЖДАНЫЙ И ВСЕМИ ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК СПОРТА.

В этом году стадион «Нефтяник» собрал представителей 15 команд, которые с большим энтузиазмом и самоотдачей вступили в борьбу за заветные призовые места.

Еще одна нерушимая традиция «Легкоатлетических стартов» – участие в мероприятии семей наших заводчан. И не смотря на жаркий выходной день, с самого утра участники и гости наслаждались праздником спорта. А пока спортсмены участвовали в соревнованиях, гости могли попробовать свои силы и побороться за призы в различных интерактивных зонах. Для самых маленьких участников работала детская площадка, где ребят на протяжении всего праздника развлекали аниматоры. Получить атрибуты настоящих болельщиков гости могли в зоне творческой мастерской, где по своему дизайну каждый мог разрисовать перчатку болельщика. А проявить свои физические способности, и даже выиграть приз гости смогли у «Колеса фортуны».

В рамках акции «Живите дольше», проводимой на мероприятиях ЕНПЗ, в этот день каждый смог принять решение отказаться от вредных привычек и выбрать здоровье. Отказавшись от сигарет, участники получили вкусные и сладкие яблоки.

Но главный интерес зрителей и участников в этот день, безусловно, вызвали спортивные соревнования. Приветствуя участников «Легкоатлетических стартов», председатель Первичной профсоюзной организации «Башнефть-Переработка» Айрат Абдрашитович Нураев и заместитель директора филиала по персоналу и социальным программам Виктор Васильевич Тихонов пожелали всем спортсменам честной борьбы, новых



рекордов и ярких побед. Именно такими и получились соревнования во всех дисциплинах.

Самые юные участники спортивного праздника – дети наших заводчан – принимали участие в «Детских стартах», где каждый добегал до финиша и получил в награду вкусный сок и светоотражающие браслеты от Первичной профсоюзной организации. Не обошлось без помощи детей и в эстафете «Моя семья», где маленькие участники пробежали первые 100 метров дистанции и внесли свой вклад с семейную победу.

Настоящая борьба развернулась в других дисциплинах. Мужчины бежали 1000 м, женщины преодолевали дистанцию 500 м. Но больше всего эмоций было во время эстафеты «Мое производство». Здесь честь своего производства отстаивали лучшие легкоатлеты, и поэтому предугадать итог прохождения дистанции не мог никто. Победу у соперников вырвали спортсмены Масляного производства «Новойл», на втором месте Топливное производство «Новойл», третьими стало Газокаталитическое производство «УНПЗ».

Конечно, не обошлось без самого зрелищного вида соревновательной программы – пе-

ретьягивания каната. Здесь царят нешуточные эмоции, ведь вокруг абсолютно все болеют за самых сильных и крепких мужчин производства. И теперь это звание принадлежит команде Газокаталитического производства «УНПЗ». Вторыми стали представители Газокаталитического производства УНХ, на третьем месте Масляное производство «Новойл».

Казалось бы, все эмоции позади, но у спортсменов остались силы для того, чтобы отметить свой успех. Победители в каждой из спортивных дисциплин получили свои заслуженные медали, дипломы и подарки. Но главная интрига сохранялась до последнего – кто же стал победителем в общекомандном зачете.

Подсчет очков состоялся, и кубок победителей из рук председателя ППО «Башнефть-Переработка» Айрата Нураева и заместителя директора филиала по развитию Александра Грибка получили представители всех трех производственных площадок ЕНПЗ:

1 место – Газокаталитическое производство «УНПЗ».

2 место – Масляное производство «Новойл».

3 место – Газокаталитическое производство «УНХ».



По словам капитана команды Блока заместителя директора филиала по экономике и финансам Эдуарда Чугунова, в этом году все спортсмены выступили на «отлично»: «По тому, какая борьба развернулась на всех площадках, можно с уверенностью сказать, что все спортсмены подошли к соревнованиям в хорошей форме и показали достойные результаты. Это был настоящий праздник спорта, который подарила нам Первичная профсоюзная организация».

Поздравляем победителей спортивных соревнований и благодарим всех участников и болельщиков за настоящий праздник спорта! Ждем всех на следующих спортивных соревнованиях!

Автор текста: Алия Даминова
Авторы фото: Борис Дмитриев,
Дмитрий Михайлов

ПРОПУСКИ НЕ ПРОПУЩЕНЫ!

МЫ БЛАГОДАРИМ КОЛЛЕГ ЗА ОБНАРУЖЕННЫЕ ПРОПУСКИ.

А.Ф. Шакирова, оператор ТУ установки АВТ-3 Топливного производства п/п УНХ.

А.Н. Юнусов, оператор ТУ установки АВТМ-1 Топливного производства п/п Новойл.

В.Ю. Кирьянов, оператор ТУ (старший) установки АВТМ-9 Топливного производства п/п Новойл.

И.Ф. Закиров, оператор ТУ (старший), и Н.О. Храмов, машинист ТН, установки Г-43-107

М/1 – с. 200 каталитического крекинга газокаталитического производства п/п УНПЗ.

С.А. Дерябин, оператор ТУ (старший) и К.Б. Васюков, оператор ТУ установки АВТ-6 топливного производства п/п УНПЗ.

ПРЕМИЯ ЗА ПРОПУСК



НОВЫЕ РЕАКТОРЫ ДЛЯ «КОКСОВОЙ»

УСТАНОВКА 21-10/700 ТОПЛИВНОГО ПРОИЗВОДСТВА П/П НОВОЙЛ, БОЛЬШЕ ИЗВЕСТНАЯ КАК «КОКСОВАЯ», С НАЧАЛА ИЮНЯ 2018 ГОДА НА РЕМОНТЕ. КАМЕРЫ Р-1,2,3 ДЕМОНТИРОВАНЫ И ЛЕЖАТ НА ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ, СКОРО НА ИХ МЕСТО ВСТАНЕТ НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. СЕЙЧАС НА УСТАНОВКЕ ИДУТ РАБОТЫ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОПОРНЫХ КОНСТРУКЦИЙ АППАРАТОВ.

«Коксовая» имеет долгую и славную историю. Реакторы 1,2,3 были изготовлены в 1976 году заводом «Волгоград-нефтемаш» и начали свою работу в 1977 году. По паспорту срок службы реакторов составлял 20 лет. Но качество и бережная эксплуатация позволили увеличить это время вдвое. За 41 год работы они неоднократно проходили техническое обслуживание и ремонтировались, но время берет свое.

Специалисты отдела технического надзора выявили образование и развитие трещин по телу аппарата вследствие действия изгибных циклических нагрузок в процессе эксплуатации. Это последствия влияния неравномерного распределения градиента температурного поля по стенкам реактора, способствующего возникновению условий стесненности деформаций. Износ стал критическим. Если произойдет пропуск в тело реактора, случится выброс газожидкостной фазы углеводородов с множественными последствиями – от понижения загрузки до возникновения аварии. А вывод даже одного реактора из эксплуатации приведет к снижению загрузки установки по сырью и, соответственно, маржинальности. Взвесив все «за» и «против», решение о замене реакторов было принято.

Начальник установки Михаил Горшков: «Замены аппаратов было не избежать. Все факторы демонстрируют такую необходимость – это длительный срок эксплуатации, критическое число циклов, усталость металла и сокращение времени на технологию по охлаждению/прогреву коксовых камер с целью увеличения загрузки установки».

Инициаторами проекта стали заместитель главного инженера по товарному производству А.Ю. Муниров

и начальник отдела инжиниринга К.Г. Валявин. Они внесли проект по замене реакторов на научно-технический совет, сумели его защитить и организовали работы по реализации.

Однако на этапе подготовки стало ясно, что силами производства проект реализовать будет непросто, «допроектирование» и реализацию проекта «под ключ» возложили на проектный офис под руководством И.К. Хона. Итоги этой многолетней, непростой, в какой-то степени рутинной работы мы наблюдаем сейчас. Радует факт выбора генподрядчиком АО «Восток-нефтезаводмонтаж», большой работе – достойные исполнители».

Вся работа по замене коксовых камер была разделена на несколько этапов:

1. Проектная документация;
2. Заявка МТЦ;
3. Выбор подрядчика;
4. Работы по проекту – демонтаж/монтаж.

Важно отметить, что, согласно проекту, внедрение проектируемого оборудования и разрабатываемой технологии не ухудшает экологическую обстановку на производстве.

Следующей стадией стал демонтаж существующих конструкций. Он завершился в первой декаде июля. Были демонтированы: металлоконструкции буровых вышек, буровое оборудование, трубопроводная обвязка реакторов, площадки обслуживания реакторного блока и сами коксовые камеры Р-1, 2, 3. Параллельно производились работы по досборке и подготовке новых коксовых камер к монтажу, на УЗК 21-10/700 – работы по капитальному ремонту установки.

После демонтажа реакторов столкнулись с проблемой, не предусмотренной в проектной документации, а именно необходимостью частичного вос-



становления ж/б постаментов в местах установки анкеров под аппараты. Дополнительная работа была своевременно организована: было получено решение от проектного института и работа включена в график работ. На срок включения новых камер в работу влияние не оказало.

Стадия монтажа включает в себя установку коксовых камер на постамент, фиксацию аппаратов в вертикальном положении, монтаж трубопроводной обвязки и площадок обслуживания реакторного блока, а также бурового оборудования и буровых вышек.

Сейчас на установке идет монтаж нового оборудования: первый реактор занял свое место 11 июля, второй и третий – 12 и 14 июля соответственно. Производится кропотливая работа по устранению выявленных дефектов и плановому ремонту оборудования установки, много работы еще предстоит сделать до сдачи установки в эксплуатацию (в том числе электрика, изоляция и т.п.). Окончание работ запланировано на начало августа – это значит, что скоро новые коксовые камеры включатся в производственный цикл.

Автор текста: Ирина Михайлова
Автор фото: Михаил Горшков

ОГОНЬ НЕ ПРОЙДЕТ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЛЕТО – САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ОБНОВИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ В ОБЛАСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ДЛЯ ЭТОГО НА ОБЪЕКТАХ ЕНПЗ С 1 ПО 30 ИЮНЯ ПРОШЕЛ МЕСЯЧНИК БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОГНЕВЫХ РАБОТ. В КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ВХОДИЛИ ПРОВЕРКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ТРЕВОГИ, ТРЕНИНГОВ И СМОТР-КОНКУРС «НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОВЕДЕНИЯ ОГНЕВЫХ РАБОТ».

Нефтеперерабатывающие предприятия являются объектами повышенной опасности, которые требуют особого внимания, поэтому пожарная безопасность подразумевает в первую очередь поддержание надлежащего состояния опасного производственного объекта с исключением возникновения очагов возгораний и их дальнейшего распространения. Для поддержания пожаробезопасного состояния и соблюдения установленных единых требований организации, подготовкой и безопасным проведением огневых работ прошли проверки при взаимодействии и плотном сотрудничестве специалистов Бюка главного инженера филиала, Бюка заместителя директора филиала по ПБОТОС, кураторов договоров, а также специалистов подрядных организаций и пожарных частей филиала «Башкирия» ООО «РН-Пожарная безопасность».

Особое внимание проверяющие уделили соблюдению «Золотых правил безопасности труда», осуществлению оценки риска перед началом каждой работы, проведению и контролю должного качества инструктажа о мерах пожарной и промышленной безопасности. Также внимание обращали на обеспе-

чение сотрудников специальной огнестойкой одеждой, обувью, другими средствами индивидуальной защиты и первичными средствами пожаротушения на участках проведения работ.

20 июня в товарном производстве производственной площадки «Уфанефтехим» под руководством директора филиала Антона Владимировича Зайцева проведена внеплановая учебная тревога на тему «Воспламенение паров нефтепродукта при проведении огневых работ внутри резервуара с пострадавшими» для отработки практических навыков и алгоритмов действий технологического персонала и служб экстренного реагирования завода по локализации и ликвидации пожара и его последствий.

К месту условного возгорания прибыли отделение ГСО, пожарные расчеты, энергослужба, бригада здравпункта, караул охраны, КИПиА, механики, ВиК, служба теплоснабжения, НГСФ. Бойцы ГСО произвели разведку, осуществили поиск возможных пострадавших и постоянно контролировали состояние воздушной среды в зоне аварии. Личный состав ООО «РН-Пожарная безопасность» организовал предварительное развертывание сил и средств и приступил к тушению пожа-



ра. Личный состав ООО «РН-Ведомственная охрана» оцепил квадрат проездов, прилегающих к товарно-сырьевой базе, выставил посты на перекрестках и организовал работу контрольно-пропускных пунктов.

Все службы обеспечили дежурство на установке до полной ликвидации учебной аварии. После окончания мероприятия все участники провели анализ действий по ликвидации пожара. Директор филиала дал в целом положительную оценку действиям участников учебной тревоги, обратив при этом внимание на постоянное поддержание готовности сил и средств всех подразделений и служб завода к действиям в нестандартных и аварийных ситуациях.

В рамках Месячника безопасности проведения огневых работ также прошел смотр-конкурс среди структурных подраз-

В ходе учебной тревоги проигрывались мероприятия при разгерметизации первого пояса резервуара 1006, разлив нефтепродукта и его возгорание при проведении огневых работ вблизи соседнего резервуара 1009.

делений филиалов и подрядных организаций «На лучшую организацию проведения огневых работ», на котором все производства показали высокую готовность к обеспечению пожарной безопасности.

Для получения и закрепления навыков использования первичных средств пожаротушения (огнетушителей) на территории филиалов организованы практические тренинги для работников, принимающих непосредственное участие в проведении огневых работ.

Автор текста и фото:
Сергей Соколов

ГЕЛИЙ СТАВИТ КРЕСТ НА КАРЬЕРЕ

27 ДЕКАБРЯ 2017 ГОДА В 14:20 ЧАСОВ РАБОТНИКАМИ ФИЛИАЛА ООО «РН-ВЕДОМСТВЕННАЯ ОХРАНА» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПАТРУЛИРОВАНИЯ ВДОЛЬ ПЕРИМЕТРАЛЬНОГО ОГРАЖДЕНИЯ ТЕРРИТОРИИ ФИЛИАЛА ПАО АНК «БАШНЕФТЬ» «БАШНЕФТЬ-НОВОЙЛ» В ПРОМЫШЛЕННОЙ ЗОНЕ Г. УФЫ, НАПРОТИВ КПП № 13 В РАЙОНЕ КОЛЛЕКТИВНОГО САДА «ВНЗМ- 1», БЫЛ ВЫЯВЛЕН ФАКТ ПЕРЕГРУЗКИ РАБОТНИКАМИ ООО «БАШНЕФТЬ-СЕРВИС НПЗ» ИЗ АВТОМАШИНЫ КАМАЗ, ПРИНАДЛЕЖАЩЕЙ ООО «РН-ТРАНСПОРТ», В ЧАСТНУЮ АВТОМАШИНУ ГАЗОВЫХ БАЛЛОНОВ С НАДПИСЬЮ «ГЕЛИЙ».

Ранее автомашинка КАМАЗ гос. номер В002ТС 102 RUS выехала с территории завода. С целью проверки законности перегрузки газовых баллонов работники Группы оперативного реагирования попросили работников ООО «Башнефть-Сервис НПЗ» предоставить документы на груз, в результате чего выяснилось, что у работников ООО «Башнефть-Сервис НПЗ» до-

кументов на газовые баллоны с гелием не имеется.

Экипаж ГОР в целях предотвращения хищения имущества Заказчика перекрыл проезд автомобилю «Лада Ларгус» и произвел его досмотр. В салоне автомобиля были обнаружены три газовых баллона, содержащих газ «Гелий».

Работниками ГОР филиала ООО «РН-Ведомственная ох-

рана» в РБ лица, пытавшиеся совершить хищение баллонов с гелием, были задержаны, ими оказались:

– оператор 5 разряда по обслуживанию баллонов ООО «Башнефть-Сервис НПЗ» Попов Андрей Иванович.

– оператор 5 разряда по обслуживанию баллонов ООО «Башнефть-Сервис НПЗ» Дьячков Андрей Николаевич.

Предотвращенный ущерб составил 15390 рублей.

28 декабря 2017 года ОП № 5 УМВД России по городу Уфа по данному факту возбуждено уголовное дело №7072399 по п. а, ч. 2 ст. 158 УК РФ. В мае 2018 года лица, совершившие данное преступление, осуждены, приговор вступил в законную силу.

Автор текста: Анатолий Воронов

ЗНАТЬ ЛУЧШИХ В ЛИЦО

В ИЮНЕ ЗАВЕРШИЛСЯ СМОТР-КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ». НАПОМНИМ, ЧТО УЧАСТИЕ В НЕМ ПРИНЯЛИ 256 ЧЕЛОВЕК С ТРЕХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПЛОЩАДОК, КОТОРЫЕ ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ СВОИ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ. ПО ИТОГАМ КОНКУРСА ПО ИНИЦИАТИВЕ РУКОВОДСТВА БЫЛИ ОРГАНИЗОВАНЫ ВСТРЕЧИ С ПОБЕДИТЕЛЯМИ В ФОРМАТЕ «БЕЗ ГАЛСТУКОВ».



«Знать лучших работников в лицо крайне важно для руководителей. Это наш кадровый резерв. На них мы делаем «ставку» в будущем. Пообщаться с работниками в неформальной обстановке – за чашкой кофе во время завтрака, узнать интересы и потребности работников сегодня, поделиться долгосрочными планами Компании – именно эти цели мы преследовали во время встречи. Приятно, что победители конкурса не смущались и активно задавали вопросы, рассказывали не только о том, как преодолели сложные задания конкурса, но и о том, с

чем сталкиваются каждый день, к чему стремятся в будущем», – рассказал о своих впечатлениях от встреч заместитель главного инженера по товарному производству Артур Юрисович Муниров.

Второй важной темой для обсуждения стал финальный этап конкурса в г. Туапсе. Яркий пример прошлого года, когда лучшим среди работников ПАО «НК «Роснефть» в номинации «оператор технологических установок» стал Марат Калмурзин, дал понять всем участникам, что победа реальна, надо только обладать

достаточным багажом знаний и навыков.

Руководители всех подразделений – главный инженер Илья Вячеславович Глухов, председатель ППО «Башнефть-Переработка» Айрат Абдрашитович Нураев, заместитель директора филиала по персоналу и социальным программам Виктор Васильевич Тихонов и начальники промышленных площадок со своей стороны с большим энтузиазмом выступили за поддержку и оказание содействия в подготовке ребят.

В свою очередь, директор филиала Антон Владимирович

ЛИДЕРСТВО



Победительница в номинации «Лаборант химического анализа» **Фарида Рафаиловна Хасанова** в качестве подготовки читает методическую литературу, вскоре она начнет работу с наставником: «На встрече мы обсудили условия работы, перспективы карьерного роста, атмосферу в коллективе. Для меня сейчас очень важно расширить область своих умений, так как я работаю в газо-катализаторной лаборатории, а на конкурсе могут быть задания из других областей лабораторного анализа. Я понимаю, что конкурировать с теми, кто готовится к конкурсу годами, будет сложно. Участники прошлых лет доводят свои навыки до автоматизма, тренируются в полную силу. Я участвовала в конкурсе первый раз и еду на этап в Туапсе тоже впервые, поэтому очень волнуюсь».

Зайцев на встрече отметил, что мы возлагаем большие надежды на победителей профильных номинаций, которые поедут на финальный этап конкурса в г. Туапсе. Получение признания на смотре-конкурсе – это важный шаг для построения карьеры в компании ПАО «НК «Роснефть».

Мы желаем коллегам удачи и ждем их возвращения с победой!

Автор текста: Ирина Михайлова
Автор фото: Алексей Тулинов

ПЕНСИЯ: КОРПОРАТИВНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ



Светлана Валентиновна, какие условия должны быть выполнены работником ПАО АНК «Башнефть» для приобретения права на пожизненную корпоративную пенсию за счет средств компании?

Для приобретения права на корпоративную пенсию работник должен выполнить ряд условий:

- достигнуть пенсионных оснований, установленных законодательством РФ;
- уволиться из Компании на пенсию;
- иметь 5 лет непрерывного корпоративного стажа перед увольнением на пенсию, а для работников, принятых в Компанию после 03.10.2016, – не менее 10 лет непрерывного корпоративного стажа.

Как выплачивается корпоративная пенсия? Возможна ли ее выплата единовременно?

Корпоративная пенсия назначается пожизненно и выплачивается ежемесячно зачислением

ПЕНСИОННАЯ РЕФОРМА ВЫЗВАЛА МНОГО ВОПРОСОВ У ВСЕХ РАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН. ИНТЕРВЬЮ С ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ ОТДЕЛА СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ И КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СВЕТЛАНой ИВАШИНЕНКО КОСНЕТСЯ ОСОБЕННОСТЕЙ КОРПОРАТИВНОГО НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕНСИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

на счет пенсионера в банке либо почтовым переводом. Выплата корпоративной пенсии единовременно не производится.

Облагается ли корпоративная пенсия налогами?

В соответствии с Налоговым Кодексом Российской Федерации корпоративная пенсия, назначенная за счет средств работодателя, подлежит налогообложению НДФЛ в размере 13% (для нерезидентов – 30%).

Какой порядок предоставления графика увольнения в связи с выходом на пенсию?

График увольнения в связи с выходом на пенсию составляется на следующий год в период с 1 марта по 31 мая текущего года со своим непосредственным руководителем. Надлежаще оформленный График (с подписью работника и руководителей) принимается в работу и передается на подпись директору филиала.

Каков порядок назначения корпоративной пенсии?

Для назначения корпоративной пенсии работник при увольнении должен лично обратиться в отдел социальных программ и корпоративной культуры (УНПЗ, зд. «Корус», каб. 408), написать Заявление в Комиссию по негосударственному пенсионному обеспечению Общества и предоставить пакет документов (копии и оригиналы). Общество после проверки

ФОРМУЛА ДЛЯ ПОДСЧЕТА РАЗМЕРА КОРПОРАТИВНОЙ ПЕНСИИ:

$КП = СЗ * Кз * Ктс * Кипо * Ку,$

где **СЗ** – средняя заработная плата за календарный год, предшествующий году увольнения с предприятия, в связи с выходом на пенсию,

Кз – коэффициент замещения, это процент от утраченного работником при увольнении из Компании среднего заработка, утверждаемого в каждом обществе,

Кст – продолжительность непрерывного корпоративного стажа,

Кипо – выполнение работником ответного обязательства по формированию своей личной пенсии по индивидуальному договору и продолжительности участия в индивидуальном пенсионном обеспечении (Кипо),

Ку – увольнение из Компании в сроки, согласованные с работодателем.

При отсутствии индивидуального пенсионного договора, нарушении сроков его заключения или условий уплаты пенсионных взносов, а также при увольнении работника с нарушением согласованных с работодателем сроков (не по Графику увольнения в связи с выходом на пенсию), размер корпоративной пенсии исчисляется с применением понижающего коэффициента 0,25.

права работника на корпоративную пенсию направит в НПФ «НЕФТЕГАРАНТ» распорядительное письмо о назначении этой пенсии.

Наследуется ли корпоративная пенсия?

Право на пожизненную корпоративную пенсию, сформированную работодателем, а также на остаток средств на счете получателя, не наследуются.

Теперь поговорим об индивидуальном пенсионном обеспечении (ИПО). Как и где можно заключить договор для начисления ИПО?

Договор с Фондом проще всего заключить по месту работы, для этого нужно обратиться в отдел социальных программ и корпоративной культуры (УНПЗ, зд. «Корус», каб. 408). Вам понадобятся паспорт, СНИЛС, ИНН. Если у вас изменятся персональные данные (паспорт, адрес регистрации или фактического проживания, номер телефона и др.) необходимо направить в НПФ «НЕФТЕГАРАНТ» заявление о внесении изменений в договор и копии документов, подтверждающих произошедшие изменения. Это можно сделать самостоятельно через личный кабинет на сайте Фонда, либо обратившись к ответственному специалисту.

Возможно ли оставить свои накопления на счету ИПО своим родственникам?

В отличие от корпоративной пенсии, денежные средства на именном пенсионном счете по договору индивидуального пенсионного обеспечения (ИПО), заключенному по срочной пенсионной схеме, наследуются как в период накопления, так и в период выплаты пенсии.

Какими налогами облагается индивидуальная негосударственная пенсия?

Индивидуальная пенсия, сформированная работником за счет личных взносов из заработной платы, никакими налогами при выплате не облагается.

Со всеми вопросами, разъяснениями и предложениями, касающимися пенсионного обеспечения, можно обращаться по адресу: г. Уфа, ул. Ульяновых 75а/1, каб. 408 и телефону: 8 (347)249-16-48, вн.: 51-648, e-mail: IVASHINENKOSV@bashneft.ru, Ивашиненко Светлана Валентиновна.

СДЕЛАЕМ ГАЗЕТУ ВМЕСТЕ!

Если у вас интересные новости, направляйте их на электронную почту hbrdp@bashneft.ru с темой письма «новость в «Вестник ЕНПЗ»



Бн-переработка.рф