



**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** **3**  
Как избежать выгорания на «удаленке»?



**ЛИДЕРСТВО** **4**  
Качественный подход



**БЕЗОПАСНОСТЬ** **5**  
На высоком уровне



**ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ** **7**  
Со спортом круглый год

# ВЕСТНИК НПЗ



№06 (33) НОЯБРЬ/2020

## ЦИФРА МЕСЯЦА

более  
**1500**

человек уже привились от гриппа и пневмококковой инфекции. Вакцинация продолжается.



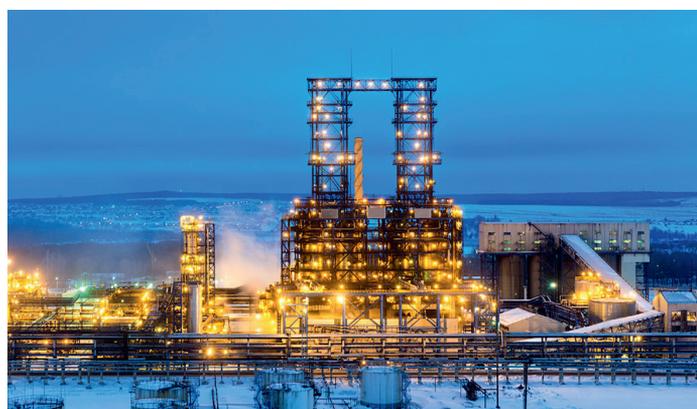
## ПО ПУТИ РАЗВИТИЯ

«БАШНЕФТЬ-УФАНЕФТЕХИМ» - ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫХ РОССИЙСКИХ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ЗАВОДОВ.

В ноябре предприятие отмечает очередную годовщину со дня основания.

История «Уфанефтехима» отражает трудовой путь всей республики. Активная промышленная разработка башкирской нефти в 30-40-е гг. XX века положила начало развитию

и нефтепереработки. Строительство и пуск Черниковского нефтеперерабатывающего завода (первое название филиала «Башнефть-Уфанефтехим») позволили уже в ноябре 1957 года получить первый продукт. Этот момент и стал рождением завода.



В 1962 году предприятие было переименовано в Уфимский нефтеперерабатывающий завод имени XXII съезда КПСС. В 1993 году, с началом процесса акционирования в стране, название меняется на «Уфанефтехим». Но какое бы имя не носило предприятие, для многих уфимцев – это место рождения целых династий нефтепереработчиков.

Сегодня «Башнефть-Уфанефтехим» является крупным производителем моторных топлив стандарта Евро-5 и Евро-6,

нефтяного кокса, элементарной серы, а также одним из крупнейших в России предприятий по производству ароматических углеводородов. Завод производит около 60 наименований продукции.

«Уфанефтехим» занимает важное место не только среди предприятий единого НПЗ «Башнефти», но и в блоке нефтепереработки и нефтехимии НК «Роснефть».

Автор: Лилия Хусаинова  
Фото из архива предприятия

# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



несколько смен

1. РАЗДЕЛИТЬ РАБОЧИЕ ПОТОКИ



2. ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ



3. КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ



4. КОНТРОЛЬ ВЫЗОВА ВРАЧА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ



5. КОНТРОЛЬ КАРАНТИНА



6. ИНФОРМИРОВАНИЕ РАБОТНИКОВ



каждые 2 часа

7. УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ



мин. на 5 дней

8. НАЛИЧИЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ



по возможности

9. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОЗДУХА



10. ОГРАНИЧИТЬ ВСТРЕЧИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ГОРОДУ



при наличии столовой

11. ПОСУДА ОДНОКРАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ



12. ЗАПРЕТ ПИТАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



13. ПЕРЧАТОЧНО-МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ



14. ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБЩЕНИЯ (АКС, ВКС, ЭЛ. ПОЧТА)

## ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НОСИТЕЛЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



изоляция на 14 дней

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ БЛИЗКОГО КРУГА



2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ДАЛЬНЕГО КРУГА



каждые 2 часа

3. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ



несколько смен

4. ВВЕДЕНИЕ ОСОБОГО РЕЖИМА



5. ОБЕСПЕЧИТЬ ДЕЗИНФЕКЦИЮ ПОСУДЫ



6. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ СТОЛОВОЙ

# ОТНОСИТЬСЯ К ДРУГОМУ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОТНОСИЛИСЬ К ТЕБЕ

В СВЯЗИ С ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИЕЙ СЕГОДНЯ СТАНОВИТСЯ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНЫМ СОХРАНЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ. ЭТО КРАЙНЕ ВАЖНО ДЛЯ КОМФОРТНОЙ РАБОТЫ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ПРОЦЕССА.



Эксперт по этике  
Мухаматов Рамиль Рамулович

Главный актив Компании – ее сотрудники. Большинство из нас сейчас работают дистанционно, поэтому особенно актуальной становится поддержка коллег. Именно поэтому Кодекс деловой и корпоративной этики напоминает нам о том, как важно следовать золотому правилу нравственности: «Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Отношения между коллегами должны строиться на принципах взаимного уважения, доброжелательности и эффективного сотрудничества.

**Как помочь сотрудникам продуктивно работать удаленно?**

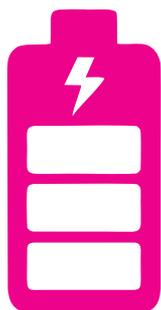
1. Доверяйте своим коллегам!
2. Составьте расписание звонков и аудио/видео конференций.
3. Обозначьте простые правила, например, в рабочее время отвечать на сообщения в течение часа.
4. Вносите ясность, следите, чтобы задачи были понятны, и каждый сотрудник, понимал, что и когда от него ждут.

Каждый сотрудник несет ответственность за соблюдение этических норм. В случае возникновения вопросов по применению и соблюдению изложенных в Кодексе принципов, правил и стандартов мы обращаемся к непосредственному руководителю.

Каждый работник, а также любое заинтересованное лицо, у которого возникает вопрос по применению и соблюдению Кодекса, может обратиться по электронному адресу [hrrbdp@bashneft.ru](mailto:hrrbdp@bashneft.ru)

Автор текста: Лилия Хусаинова

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ НА «УДАЛЕНКЕ»?



### УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

- \* Установите четкие границы рабочего времени и отдыха.
- \* Концентрируйтесь на ближайших достижимых задачах часа, дня, недели.
- \* Ограничьте частоту потребления новостей. Не доверяйте слухам.
- \* Используйте рациональное мышление. Не поддавайтесь панике.
- \* Посвятите свободное время самообразованию или хобби.
- \* Практикуйте вдумчивое чтение без отвлечений.
- \* Ищите новые темы для изучения и задачи для решения.
- \* Начните вести дневник. Фиксируйте на бумаге свои мысли и опыт.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

- \* Придерживайтесь четкого графика приема пищи и сна.
- \* Отдавайте предпочтение натуральным продуктам.
- \* Избегайте излишнего потребления калорий.
- \* Сократите потребление алкоголя.
- \* Нормализуйте график сна и его качество.
- \* Поддерживайте физическую форму. Тренируйтесь дома.
- \* Ходите. Проводите больше времени стоя.
- \* Соблюдайте особые правила гигиены для защиты себя и своей семьи.



### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

- \* Создайте зону контроля. Внедрите четкий график дня и придерживайтесь его.
- \* Будьте осознанными. Сами выбирайте свою реакцию на внешние обстоятельства.
- \* Принимайте и проживайте негативные эмоции. Не избегайте и не накапливайте.
- \* Чаще общайтесь с друзьями и близкими по телефону и видеосвязи.
- \* Избегайте бытовых конфликтов и ссор. Ищите поводы для согласия.
- \* Разделите жилплощадь на зоны, чтобы каждый имел личное пространство.
- \* Наведите порядок дома – в вещах и документах.

### ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ

- \* Меняйте виды активностей и род занятий в течение дня.
- \* Практикуйте медитацию, чтобы поддерживать душевное равновесие.
- \* Развивайте отношения с родственниками и детьми.
- \* Найдите старых друзей. Восстановите утраченные связи.
- \* Поддерживайте окружающих, помогайте и воодушевляйте.
- \* Расширяйте контекст восприятия. Помните, что любые трудности временны.
- \* Ищите позитив во всем. Концентрируйтесь на чувстве благодарности.
- \* Выделите в течение дня время наедине только с собой.
- \* Если не удастся справиться со стрессом, обратитесь к специалисту.



# КАЧЕСТВЕННЫЙ ПОДХОД

**ЛИДЕРСТВО**

ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО ФИЛИАЛЫ ПАО АНК «БАШНЕФТЬ» ВЫПУСКАЮТ ТОВАРНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КАЧЕСТВА, ЯВЛЯЮТСЯ НАГРАДЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ФИЛИАЛАМИ ПАО АНК «БАШНЕФТЬ» В ЭТОМ ГОДУ.



Ежегодно с 1998 года Филиалы ПАО АНК «Башнефть» принимают участие в одном из самых престижных конкурсов страны «100 лучших товаров России». Его целью является содействие всестороннему совершенствованию деятельности товаропроизводителей с учётом требований нормативных правовых актов и систем производственного менеджмента на основе национальных стандартов Российской Федерации; содействие повышению конкурентоспособности реального сектора российской экономики, ускорение импортозамещения и наполнение внутреннего рынка страны инновационными, экологичными и безопасными товарами отечественного производства.

Подтверждением, что Филиалы ПАО АНК «Башнефть» выпускают товарную продукцию высокого уровня качества, являются награды, полученные Филиалами ПАО АНК «Башнефть» в этом году. Так, лауреатами данного конкурса сразу 3 продуктами компании: паракилол нефтяной марки высшей очистки (филиал ПАО АНК «Башнефть» «Башнефть-Уфанефтехим»), автомобильный бензин высокооктановый экологического класса К5 марки АИ-95-К5 «Евро-6» (филиал ПАО АНК «Башнефть» «Башнефть-УНПЗ») и автомобильный бензин высокооктановый экологического класса К5 марки АИ-100-К5 (филиал ПАО АНК «Башнефть» «Башнефть-Новойл»). Звания дипло-

манта конкурса удостоились следующие марки базовых масел, производимые филиалом ПАО АНК «Башнефть» «Башнефть-Новойл»: «Башнефть SN150», «Башнефть SN350», «Башнефть SN650». Также автомобильные бензины марок АИ-95-К5 и АИ-100-К5 были удостоены дипломов в категории «Новинка России».

Перед выходом на Всероссийский этап конкурса, все предприятия должны пройти региональный этап конкурса. На региональном этапе «Лучшие товары Башкортостана» все представленные продукты удостоены дипломами Лауреатов.

Награждение дипломантов и лауреатов проходило в самый подходящий для такого меро-



приятия день – день всемирного дня качества, который отмечается 12 ноября. Вручение наград происходило при участии Министерства промышленности и энергетики и ФБУ ЦСМ Республики Башкортостан. Награды в этот день вручали первый заместитель Премьер-министра Правительства РБ – министр экономического развития Р.Х. Муратов, и.о. директора ФБУ «ЦСМ Республики Башкортостан» С.А. Севницкий.

Конкурсы «Лучшие товары Башкортостана» и «100 лучших товаров России» проходят каждый год. Ежегодно группа компаний ПАО АНК «Башнефть» принимает в них участие и удостоивается наград. В этом году данный факт был отмечен министерством промышленности, энергетики и инноваций Республики Башкортостан и 12 ноября А.Н. Шельдяевым было вручено Благодарственное письмо, адресованное филиалам ПАО АНК «Башнефть» «За многолетнее активное участие в конкурсе «Лучшие товары Башкортостана» и Программе «100 лучших товаров России».

Все вышеперечисленные награды несомненно являются показателем эффективности работы всех работников филиалов ПАО АНК «Башнефть». Только благодаря слаженной работе всех структурных подразделений удаётся достичь таких показателей. Дальнейшей задачей филиалов является не только сохранение данного уровня, но и его улучшение, над чем постоянно и ведётся работа в филиалах.

Автор статьи и фото:  
Евгения Куляшова



# СТУДЕНТЫ-НЕФТЯНИКИ

ПАО АНК «БАШНЕФТЬ» И УГНТУ ВТОРОЙ ГОД ПОДРЯД ПРОВОДЯТ ОТБОР ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППУ «БАШНЕФТЬ-ПЕРЕРАБОТКА» СРЕДИ МАГИСТРАНТОВ 1 КУРСА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО И МЕХАНИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ.

Отбор состоит из двух этапов: сначала участники решают тестовые и кейс-задания, а затем – лучшие приглашаются на собеседование. В этом году из 40 студентов по итогам двух этапов отобрано 15 человек.

Программа «Башнефть-переработка» создана по инициативе Департамента эффективности нефтепереработки и нефтехимии совместно с блоком по

управлению персоналом Компании и подразумевает углубленную специализацию в области повышения энергоэффективности и операционной эффективности.

Акцент в обучении будет сделан на ПИНЧ-анализе энергопотребления (методологии минимизации потребления энергии), концепции управления производством – 6 сигма, бенчмар-



кинге, усовершенствованном управлении технологическими процессами. Образовательная программа адаптирована для «Башнефти» и включает в себя прохождение стажировок на нефтеперерабатывающих предприятиях, работу с кураторами из числа специалистов Компании.

Благодаря данной программе, сегодня перед молодыми специалистами открываются новые возможности для профессионального роста и развития.

Лучшие выпускники будут трудоустроены в компанию на инженерные должности.

Мероприятия по отбору были проведены с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований Роспотребнадзора РФ по недопущению возникновения и распространения коронавирусной инфекции.

Автор текста:

Чулпан Файзуллина

Фото из архива предприятия



## НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ФИЛИАЛЫ ПАО АНК «БАШНЕФТЬ» ЗАНЯЛИ ПРИЗОВЫЕ МЕСТА В КОНКУРСЕ ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ.



Подведены итоги республиканского этапа смотра-конкурса на звание «Лучшая учебно-материальная база по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям предприятий и организаций Республики Башкортостан»

в 2020 году, проведенного в сентябре-октябре текущего года.

Всего на участие в конкурсе заявилось 54 предприятия. В I группе «Предприятия (организации) отнесенные к категории по гражданской обороне»,



2 призовое место заняли Филиалы «Башнефть-Уфанефтехим», «Башнефть-Новыйл», «Башнефть-УНПЗ».

Напомним, что к учебно-материальной базе относятся учебные классы, уголки гражданской защиты и мониторы, на которых транслируются учебные видеofilмы и другие актуальные материалы.

В Филиале на высоком уровне организовано обязательное обучение персонала и личного состава формирований, а так-

же практические мероприятия. Постоянно пополняется видеоархив по гражданской обороне, безопасности жизнедеятельности, алгоритму действий работников в опасных и внештатных ситуациях.

Представленные конкурсные материалы показали, что работа по обновлению учебно-материальной базы по ГОиЧС для подготовки работников ведется на высоком уровне. Главное управление МЧС по Республике Башкортостан рекомендовало продолжать работу по развитию и совершенствованию учебно-материальной базы в соответствии с утвержденным МЧС России 27.02.2020 «Примерным порядком определения состава учебно-материальной базы для подготовки населения в области гражданской обороны и защите от чрезвычайных ситуаций».

Автор теста и фото:

Александр Пстыга

# СОЗДАЕМ БУДУЩЕЕ СЕГОДНЯ

ЭКОЛОГИ ФИЛИАЛА «БАШНЕФТЬ-НОВОЙЛ» ПРОВЕЛИ ОТКРЫТУЮ ЛЕКЦИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ.

Встреча с учениками 10 класса 126-й уфимской школы была посвящена теме: «Актуальность профессии эколога». Впрочем, важность и востребованность этой непростой работы ни у кого не вызвала сомнений.

Школьников интересовало, чем занимаются экологи на производстве, какие нужны профессиональные навыки и знания в данной сфере, личные качества, плюсы и минусы профессии, возможности карьерного роста.

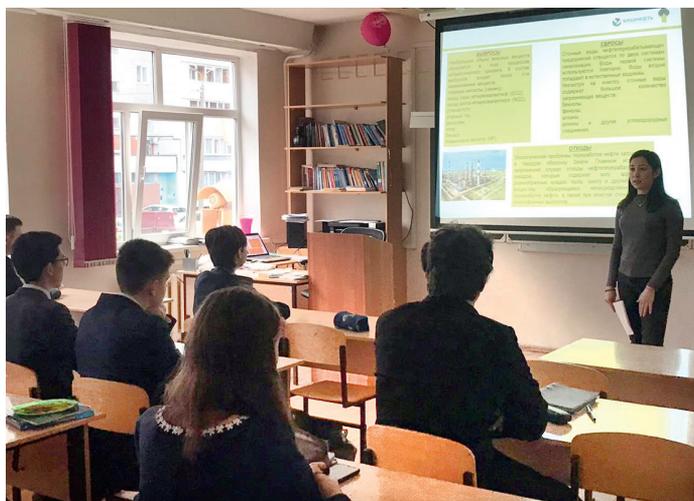
Представители компании постарались донести информацию

в максимально доступной форме.

Также обсудили, что каждый человек может сделать для улучшения экологической ситуации: сортировать мусор, разумно потреблять электроэнергию, воду, не мусорить и т.д.

Экологи вместе с ребятами прошли к выводу, что заботиться о природе – обязанность каждого человека, а заниматься этим профессионально – сложно, но очень важно и интересно.

Автор текста и фото:  
Аделина Яхина



## ВАКАНСИИ

### \*Требования к соискателю:

1. Профильное техническое образование.

2. Опыт работы на производстве по профессии «Оператор технологических установок 4 разряда» от 1 года.

3. Опыт работы от 1 года при высшем техническом образовании, на работах связанных с ремонтом и обслуживанием технологического оборудования, опыт работы от 3 лет при среднем профессиональном образовании, на работах связанных с ремонтом и обслуживанием технологического оборудования.

4. Профессиональная подготовка, инструктажи, теоретическое и практическое обучение на рабочем месте по рабочей профессии оператор технологических установок/машинист компрессорных установок/оператор товарный/слесарь по ремонту технологических установок/электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования/стропальщик.

5. Опыт работы на производстве по профессии «Машинист компрессорных установок 4 разряда» от 1 года.

6. Опыт работы на производстве по профессии «Слесарь по ремонту технологических установок 3 разряда» от 6 мес.

7. Опыт работы на производстве по профессии «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5 разряда» от 2 года.

8. Среднее профессиональное образование, профессиональная подготовка.

9. Свидетельство о присвоении профессии (квалификации) «Приборист»; опыт работы не менее 6 месяцев, а при наличии

## ОТКРЫТЫЕ ВАКАНСИИ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕГО КОМПЛЕКСА

ДОЛЖНОСТЬ	ФИЛИАЛ	СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ	Требования*
Оператор технологических установок 5 разряда	Новойл	ГКП	П.1, П.2, П.4
	УНХ	ПАУ, Топливное производство, ГКП	
Оператор технологических установок 4 разряда	ЕНПЗ	Топливное производство, ГКП, масляное производство	П.1, П.4
Механик	Новойл	Топливное производство, ГКП	П.1, П.3
Оператор товарный 4 разряда	УНХ, УНПЗ	Товарное производство, топливное производство	П.1, П.4
	Новойл	Масляное производство, товарное производство, топливное производство	
Машинист компрессорных установок 5 разряда	УНХ	ПАУ, Топливное производство, ГКП	П.1, П.4, П.5
Слесарь по ремонту технологических установок 4 разряда	ЕНПЗ	Ремонтно-механическое производство	П.1, П.4, П.6
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 6 разряда	ЕНПЗ	Цех по эксплуатации электрооборудования ЕНПЗ	П.1, П.4, П.7
Наладчик технологического оборудования 4 разряда	Новойл	Масляное производство	П.8
Приборист 4 разряда	ЕНПЗ		П.1, П.9
Станочник широкого профиля 5 разряда	ЕНПЗ	Ремонтно-механическое производство	П.10
Токарь 5 разряда	ЕНПЗ	Ремонтно-механическое производство	П.11
Экономист (сметчик)	ЕНПЗ	Планово-договорной отдел	П.12

СПО и опыта работы на смежных специальностях (наладчик, автоматика и т.д.) не менее 3 месяцев с квалификацией «Приборист КИПиА 3 разряда».

10. Стаж работы в должности станочника широкого профиля 4 разряда не менее 3 лет.

11. Начальное профессиональное образование по специальности токарь и профессиональная подготовка по профессии «Токарь», стаж работы от 6 месяцев.

12. Высшее профессиональное, среднетехническое.

Резюме в формате Word направлять по адресу:  
RESUMENPZ@bashneft.ru  
AVDONINAOYU@bashneft.ru  
BAZHINAOV@bashneft.ru  
SAFIULLINAYA@bashneft.ru  
с обязательным указанием интересующей вакансии.

# СО СПОРТОМ КРУГЛЫЙ ГОД!

**ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ**

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ! ПОД ТАКИМ ДЕВИЗОМ ЖИВУТ ЧЛЕНЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БАШНЕФТЬ-ПЕРЕРАБОТКА».

И, несмотря на то, что привычный спортивный ритм и соревнования в рамках заводской Спартакиады в этом году не проводились, работники Филиалов ПАО АНК «Башнефть» «Башнефть-Уфанефтехим», «Башнефть-Новоил» и «Башнефть-УНПЗ» не оставили занятия спортом. Кто-то поддерживал спортивную форму благодаря домашним тренировкам, а некоторые включили в свою программу тренировок бег на большие дистанции. Такие занятия не только позволяют держать себя в форме, но и избежать контакта с другими людьми и тем самым минимизировать возможность заражения коронавирусной инфекцией.

Как проходили тренировки на открытом воздухе рассказали сами спортсмены.



**Рустам Ильясов, инженер-механик Цеха водоснабжения и водоотведения:**

Я старался комплексно подойти к поддержанию формы этим летом.

Неотъемлемой частью программы тренировок любого спортсмена является бег. Я бегал по различным маршрутам недалеко от дома. Было не только полезно, но интересно и занимательно: открывал новые места в своем районе в процессе. В основном бегал по вечерам после работы, перебарывая свое желание немного посидеть и отдохнуть дома на мягком уютном диване.

Если необходимо было куда-то выбраться подальше, то в этом помогал мой помощник – велосипед. Да, это не так бы-



стро, как на машине, но зарядка и позитивные эмоции гарантированы.

В выходные, в хорошую погоду, выбирался на озеро, на официальный пляж, находящиеся недалеко от города, и с большим удовольствием там плавал. Плавание – самый любимый мой вид спорта. На открытой воде нет ограничений по времени, как в бассейнах, поэтому можно было наплаваться вдоволь.

Однако одному заниматься любым видом спорта не так приятно и интересно. Мне в моих увлечениях активно помогает Ионина Виктория. У нас даже получается небольшое сотрудничество – она учит меня правильно бегать, а я, в свою очередь, учу ее правильно плавать. На мой взгляд отличный симбиоз спортивных направлений!

**Динар Исмагилов, заместитель начальника установки ЭЛОУ Блока ЗГИ по переработки нефти и тяжёлых остатков:**



Поддерживать себя в хорошей физической форме круглый год – главное правило для любого спортсмена. К сожалению, в период сложной эпидемиологической обстановки невозможно было проводить совместные тренировки или целенаправленно готовиться к соревнованиям. Но несмотря на это каждый член нашей футбольной команды «Октан» не оставил ежедневные тренировки. Весной мы даже проводили челлендж, видео которого было опубликовано на страничке профсоюза в Instagram, где показывали как проходят наши домашние тренировки.

Для меня обязательной стала зарядка, пробежки и тренировки с мячом. В этом мне помогла и поддерживала моя семья, а особенно сын так же имея огромное желание тренироваться совместно.

Нет ничего невозможного для того, чтобы держать себя в отличной форме. Простая тренировка в 30 минут дома не только



помогает повышать свои спортивные данные, но и улучшает настроение. Мы на 100% готовы к первым соревнованиям в рамках заводской Спартакиады и ждем их с нетерпением, чтобы вновь окунуться в этот праздник спорта.

**Дамир Фагаманов, оператор технологических установок Блока заместителя главного инженера по газокаталитическим процессам:**

Как известно, этот год задал свои правила и нормы. Это коснулось естественно и спорта, но в большей степени коллективных видов. Но я не унывал. Как появилась возможность выходить на улицу, я не теряя времени занялся спортом. В этом отношении мне очень повезло с местом где я живу и рядом есть лесной массив для утренних пробежек.

Открыл для себя новый вид транспорта как лонгборд. Я не первый год катаюсь на сноуборде, а летом, к сожалению возможности кататься нет. Поэтому лонгборд получился хорошей альтернативой, а самое главное он позволяет держать дистанцию и заниматься одному.

Как только потеплело, я смог открыть купальный сезон. Плавание очень полезно, но с конца марта все бассейны были закрыты. В 2018 году научился правильно плавать и с того момента не упускал возможности отточить мастерство. Лето позволило заниматься плаванием, была хорошая погода и очень тёплая, это дало возможность заниматься любимым видом спорта чаще.

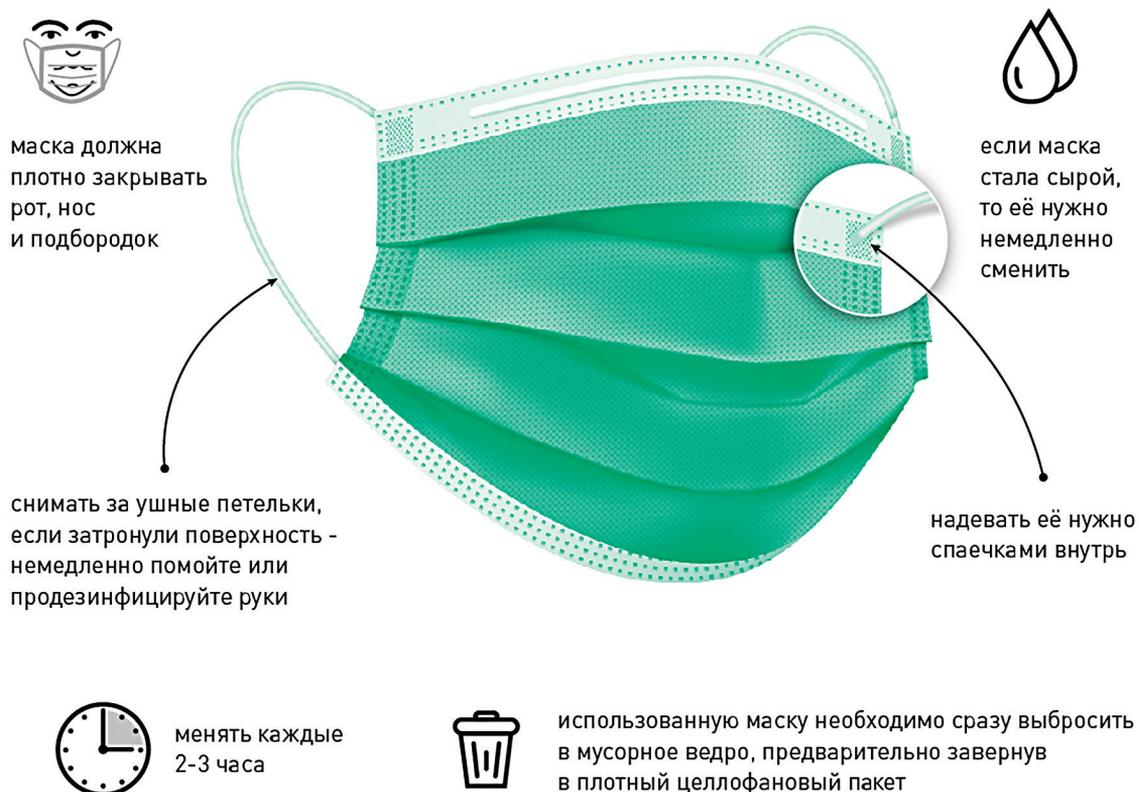
Автор: Алия Даминова  
Фото из архива предприятия

# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



Медицинская маска - одноразовое медицинское изделие, помогающее предупредить заражение и распространение инфекций, передающихся воздушно-капельным путём.

## ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



## ГДЕ СТОИТ НОСИТЬ МАСКУ



в местах массового скопления людей



при уходе за больными



при общении с людьми, имеющими симптомы простудных заболеваний

