

НОВОСТИ



После продолжительной болезни ушёл из жизни **Дмитрий Осипов**, бывший генеральный директор Корпорации ВСПО-АВИСМА. Его профессионализм, решимость и стремление к высоким стандартам способствовали стабильности и развитию производства, а социальные проекты получили широкую поддержку среди заводчан, жителей Верхней Салды и Березников.

В годы работы на ВСПО-АВИСМА по указу Президента РФ Дмитрий Васильевич был отмечен Благодарностью «За активную общественную работу» и медалью I степени «За доблестный труд» от Союза машиностроителей России. От имени руководства Корпорации ВСПО-АВИСМА и всего трудового коллектива выражаем искренние соболезнования родным и близким Дмитрия Осипова, а также всем, кто знал и работал с ним.

На АВИСМЕ продолжается реализация инвестиционного проекта по обновлению кранового хозяйства. В эти дни специалисты подрядных организаций производят монтаж нового мостового крана в ОПУ-2 цеха металлургии магния. В парке грузоподъемной техники ООО «Металлург СпецДеталь» собирают козловой кран для работы на открытой погрузочной площадке.

Стартовал сбор заявок на отдых и медицинскую реабилитацию в профилактории «Чайка» на осень-зиму 2025 года. Даты свободных заездов – 2 и 17 октября, 1 ноября и 18 декабря. Обращайтесь в социальный отдел и к уполномоченным в цехах. Адрес для подачи заявки putevki@avisma.ru.

Оперативные новости завода и города, сюжеты корпоративного ТВ смотрите!

В телеграм-канале
«ТИТАНовая Берёза»



Бегут все, а побеждает АВИСМА

В Березниках состоялся большой спортивный праздник, посвящённый Дню физкультурника
стр. 7

По направлению АВИСМЫ

3

С 1 сентября к учёбе в Березниковском филиале ПНИПУ приступят студенты – целевики



На связи с главой города

4

Глава города Алексей КАЗАЧЕНКО провёл традиционный прямой эфир для горожан



Всё лучшее – детям

8

Ранцы от ВСПО-АВИСМА станут отличным подарком для первоклассников



Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

«Титан» станет ярче

Обновлённый Дом спорта АВИСМЫ примет спортсменов уже в сентябре



Двенадцать месяцев – это не про сказку, а про масштабный ремонт Дома спорта «Титан». Начавшись в сентябре 2024 года, первый этап большого проекта завершится в сентябре нынешнего. За это время подрядчики заменили кровлю, впереди – обновление фасада здания. Специалисты «Металлург СпецДеталь» работают с трубами системы теплоснабжения, а профи цеха №85 отремонтируют игровой зал и душевые.

Зданию Дома спорта в прошлом году исполнилось 65 лет, за эти годы здесь проводились только текущие ремонты. Сейчас для крупного социального объекта АВИСМЫ благодаря поддержке Корпорации настало время больших перемен.

Первыми в дело вступили ремонтники – бригада штукатуров подрядной организации взялась за фасад осенью 2024 года. К исходу грядущего сентября они должны отчитаться о завершении обновления обоих фасадов здания – выходящих на проспект Ленина

и во двор «Титана». Обязательное требование – полное сохранение архитектурных особенностей, усиление статуй спортсменов, являющихся визитной карточкой нашего спортивного объекта.

В апреле 2025-го подрядчики приступили к большим переменам на самой высокой точке здания – кровле. Первым делом они полностью демонтировали деревянные конструкции, вывезли десятки тонн деревянных балок и обшивки. Затем установили новые балки с пропиткой, защищающей от огня и грибка.

Следом получившийся каркас обшили досками, сформировав потолок игрового зала. Финалом этого этапа стал монтаж и отделка покрытия из гипсокартона. Благодаря применению современных материалов новый потолок стал легче прежнего, не потеряв при этом прочности.

Ещё один важный этап верховых работ – замена труб системы отопления, проходящих по чердаку – выполняют специалисты дочернего предприятия «Металлург СпецДеталь». Кстати, это лишь пролог грядущего глобального обновления коммунальных сетей «Титана». Проект, предусматривающий полную замену систем горячего и холодного водоснабжения, а также водоотведения в Доме спорта уже подготовлен и проходит экспертизу.

Как выглядит игровой зал, над которым меняли кровлю, представить не сложно. Как стройплощадка. Вернуть ему статус спортивного предстоит сантехникам, электрикам и штукатурам цеха хозяйственного обслуживания. В начале августа несколько бригад вышли на объект и приступили к косметическому ремонту.

Отремонтировать предстоит всё, кроме потолка. Это полутысяча квадратных метров стен. С них сначала убирают старую краску, выравнивают поверхность, штукатурят и заново красят в два слоя.

Часть работ приходится вести со строительных лесов – всё-таки высота игрового зала почти 7 метров, а ремонт охватывает всю площадь стен, от пола до потолка. Цветовое решение оставили в привычных тонах. Но после ремонта стены будут выглядеть свежее и ярче. После того как штукатуры выполняют свою задачу, их место займут электрики, которые проложат новые кабельные линии и установят современные светильники, устойчивые к падению по ним мяча.



Ещё больше работы с полом. «С поверхности площадью больше 600 квадратных метров срежут слои краски и верхний слой древесины. Получившееся основание необходимо

будет обеспылить и идеально выровнять. Поскольку в зале проходят тренировки и соревнования по нескольким видам спорта – баскетболу, волейболу, футболу – нужно сделать разметку игровых площадок под каждый вид. А чтобы спортсмены не путались, ещё и окрасить соответствующие игровые пространства в разные цвета. Это очень ответственная работа, перед началом которой мы изучаем действующие своды правил по спортивным дисциплинам. После чего наносим контуры разметки и заполняем их краской. А в финале покрываем весь пол двумя слоями лака для максимальной ровности и гладкости», – рассказал журналисту «Металлурга» начальник участка цеха №85 **Александр Якимов**.

До конца сентября также нужно капитально отремонтировать четыре душевые (по две на втором и третьем этажах). От прежних душевых оставлены только стены. Гидроизоляция, плитка на стенах и полу, сантехника, канализационные трубы, система приточно-вытяжной вентиляции – всё это будет демонтировано и выполнено заново.



Каждое утро фронт выполненных накануне работ проверяет начальник цеха №85 **Олег Сергеев**: «Своим специалистам я доверяю. Дом спорта для них – хорошо знакомое место. Однако после кровельных работ, учитывая параллельно ве-



дущие работы по теплоснабжению, порой возникают нюансы, которые нужно обсуждать, согласовывать с дирекцией КСЦ и руководителями других организаций, задействованных в ремонте. Поэтому каждое утро «сверяем часы», чтобы всем вместе выдержать темп работ. Надеемся, что обновлённый Дом спорта доставит удовольствие и спортсменам, и болельщикам. Добавим, что окончание всех ремонтных работ назначено на 26 сентября.



■ Ольга ЕРЁМЕНКО



По направлению АВИСМЫ

С 1 сентября к учёбе в Березниковском филиале ПНИПУ приступят студенты - целевики

Обучение по целевому договору - хорошая возможность для выпускников школ получить не только высшее образование, но и гарантированное место работы на предприятии.



Отметим, что в этом году для набора студентов-целевиков АВИСМА впервые использовала возможности интернет-портала «Работа России». Предприятия размещают на этом ресурсе заявки на обучение в вузе по целевому договору, абитуриенты через Госуслуги дают обратную связь и становятся студентами по заявленной специальности. Для зачисления в вуз необходимы результаты Единого государственного экзамена.

В качестве меры поддержки студентов-целевиков АВИСМЫ в зависимости от успеваемости получают стипендию от предприятия. Кроме того, здесь им гарантировано прохождение всех видов практики и последующее трудоустройство.

Нынешние студенты получают образование на очном отделении БФ ПНИПУ по востребованным на АВИСМЕ направлениям: «Технологические машины и оборудование», «Автоматизация технологического процесса» и «Технология неорганических веществ». Все специальности широко представлены на нашем предприятии.

Среди нынешних первокурсников - выпускник пилотного АВИСМА-класса **Матвей Суходолов**. Напомним, два года назад профильный класс был

создан на базе школы №24 им. Гагарина. Его ученики неоднократно бывали на нашем предприятии, познакомились с его историей и сегодняшним днём, участвовали в мероприятиях заводской молодёжки.



«В последних классах школы я уже рассматривал для себя перспективу получить высшее образование по договору с АВИСМОЙ, нам рассказывали о такой возможности, - говорит Матвей.

- Я буду учиться по направлению «Технологические машины и оборудование», надеюсь, что со временем смогу стать достойным специалистом».



В середине августа в стенах БФ ПНИПУ первокурсников приветствовали руководители вуза и представители предприятий. «Поздравляю вас с успешным зачислением в студенты нашего вуза, которому уже более 60 лет. Вместе мы пройдем образовательный путь длиной в четыре года. Я желаю вам

отличной учёбы и достижения всех поставленных целей», - сказал директор БФ ПНИПУ **Олег Косвинцев**.



«Вам повезло, что сегодня работодатели проявляют большой интерес к студентам, желают видеть молодых квалифицированных специалистов в своих коллективах. А значит, получив диплом, вы не останетесь без дела, всегда будете востребованы на рынке труда, - отметил декан факультета техники и технологии БФ ПНИПУ **Сергей Лановецкий**.



С тёплыми словами к ребятам обратилась заместитель начальника отдела по управлению персоналом АВИСМЫ **Екатерина Карнаухова**. «Поздравляю вас с новым статусом студентов прекрасного университета, который готовит отличных специалистов. Пусть у вас всё сложится, а мы ждём наших дипломированных целевиков и возлагаем на них большие надежды».

Студенты нашего предприятия получили подарки от работодателя.

ВРЕМЯ
ТИТАНОВ

ВСПО
АВИСМА

Премия достижений имени В.В. Тетюхина

“ВРЕМЯ ТИТАНОВ”

Идёт заявочная кампания

- К участию приглашаются сотрудники Корпорации в индивидуальном или командном зачете
- Номинант может представить практику, реализованную в течение 12 месяцев, предшествующую дате окончания приема заявок
- Лучших сотрудников Корпорации определит комиссия под председательством Генерального директора

ВРЕМЯ
ТИТАНОВ

ВСПО
АВИСМА

Прием заявок с 5 июня по 1 сентября

Заполнить заявку можно перейдя по ссылке:
<http://titans-time.vsm-po-avisma.ru/>

или направить заполненную заявку по электронной почте:
vremia_t@vsm-po-avisma.ru

Стань нашим героем, получи
признание коллег и руководителей
Корпорации, заяви о себе!



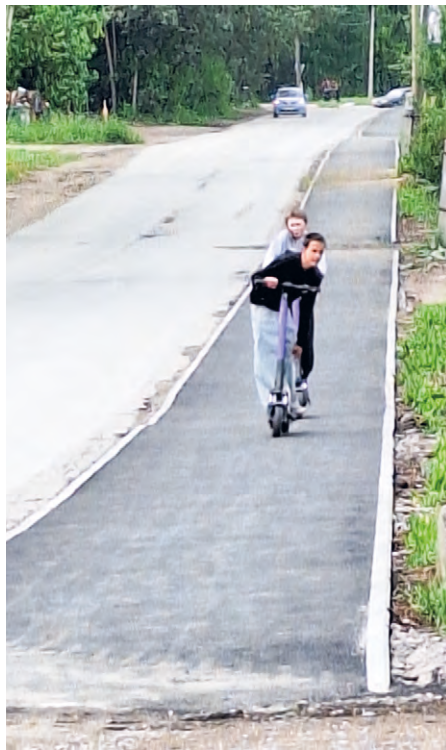
■ Ольга ЕРЁМЕНКО

На связи с главой города

Глава городской администрации Алексей КАЗАЧЕНКО провёл традиционный прямой эфир для горожан



Глава города Алексей Алексеевич КАЗАЧЕНКО регулярно проводит прямые эфиры для березниковцев на своей страничке в соцсети «ВКонтакте», во время которых рассказывает о самых насущных вопросах жизни муниципалитета. В этот раз он рассказал о градостроительной стратегии городской администрации, поднял тему дорожных ремонтов и, по традиции, ответил на вопросы пользователей социальной сети.



Тротуары



Много запросов от жителей по поводу тротуаров. В этом году отремонтировали несколько участков дорог общей протяжённостью более километра - тротуары на улицах Цирешикова, Клары Цеткин, перекрёсток улиц Свердова - Парижской Коммуны и по Мамина-Сибиряка.

Дополнительно обеспечили подходы к социальным учреждениям - детский сад №90, в районе школы №1 и в районе детского сада в Пыскоре.

Отдельно остановлюсь на троту-

аре в Усолье. Так сложилось, что на центральной улице со времён строительства самой дороги отсутствовали обустроенные пешеходные дорожки. Для жителей это некомфортно и небезопасно. Особо опасный участок в районе речки Ивановки.

Ситуация сейчас кардинально изменилась. Строим тротуар на улице Свободы от улицы Чернышевского до Свердлова. Для подъезда к домам предусмотрели понижение бортового камня. В конце августа состоится приёмка объекта.

Дороги, дороги...

Самая горячая тема в муниципалитете - дороги. Я вижу все обращения и понимаю актуальность проблемы. Как и обещал, провели дефектовку и составили смету по наиболее проблемным участкам. Изыскали дополнительное финансирование - это около 50 млн рублей.

Проведён конкурс, который выиграла компания «ХимСпецСтрой». В ближайшее время состоится подписание контракта, и начнём работы. Буду лично контролировать их ход и информировать горожан о текущем статусе.

Продолжаем строительство дороги на Правобережье - это участок от улицы 8 Марта до Ивана Дощеникова. Уже завершена врезка ливне-

вой канализации в существующий коллектор. По обеим сторонам проезжей части ведётся формирование тротуаров и траншей под ливнеприёмные лотки. Строители укладывают нижний слой асфальта. Работы идут по графику.

В этом году был предусмотрен ряд мероприятий в сельских территориях, связанных с мостовыми сооружениями и дорогами. Во-первых, завершили ремонт моста через реку Сирья на подъезде к Берёзовке. Второй мост через реку Тазмер рядом с деревней Сгорки. Оба моста построены много лет назад, конструкции опор износились, покрытие тоже требовало капитального ремонта, а где-то и замены.

Почему эти мосты? Для этих населённых пунктов мосты - единственный способ добраться до Усолья и Березников. Работы выполнены при поддержке краевого правительства в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Комиссионная приёмка объектов завершена в июле.

В следующем году планируем ещё несколько сооружений - через Лёнву и Воле в романовском направлении. Проектируем ремонт моста через Нечаевку в направлении Лысьвы.

Ведётся ремонт дорог в сельских территориях. На днях съездил в Дзержинец, посмотрел, как отремонтирована дорога до посёлка - это участок в 7,5 км. Работа ведётся на основании массового обращения жителей, жало-

вавшихся на состояние дороги в межсезонье.

Мы проработали вопрос с краевым Минтрансом и на условиях софинансирования вошли в краевую программу по сельским территориям. Работа на завершающей стадии. Дал поручение установить наружное освещение на въезде в посёлок.

Также отремонтировано около двух километров дороги на Шемейный. Сейчас работа завершена.

На следующий год в планах привести в порядок дорогу в сторону Берёзовки - участок около семи километров от Шишкино: восстановим покрытие, учтём участок дороги в самой Берёзовке примерно до мостового перехода.

Строительство, инфраструктура

Коснусь ряда инфраструктурных преобразований. Сегодня реализуется несколько крупных проектов в различных социальных сферах. Первое - универсальный Дворец спорта в городском парке. Теперь это краевой объект, региональный Минстрой совместно с Минспорта приступили к подготовительным работам, обустройству стройплощадки и строительного городка. Напомню, по проекту здание включает зал для игровых видов спорта - баскетбол, волейбол, залы для единоборств, 25-метровый бассейн, на улице в периметре Дворца - спортплощадки и парковки.

Ещё один важный объект - детская больница и женская консультация на улице Льва Толстого. Это тоже краевой проект. Сейчас продолжается разработка проектно-сметной документации, обсуждаются варианты благоустройства прилегающей территории.

В микрорайоне Еврoхим завершено строительство детского сада, получено разрешение на ввод объекта в эксплуатацию. Он будет передан в оперативное управление детсаду №80, лицензирован. Плановый срок открытия мы определили в октябре текущего года.

Параллельно развиваем инфра-

структуру на Правобережье. Начинается строительство Центра культурного развития в микрорайоне «Любимов». Сейчас начинается подготовка стройплощадки, на финальной стадии получение разрешительных документов.

Напомню, Центр - это помещения для творческих кружков, зрительный зал, гримёрные, костюмерные, танцевально-гимнастический зал и кафе для посетителей.

Завершается проектирование комплекса зданий политехнического техникума на улице Ивана Дощеникова. Это также краевой проект, который реализуют Минстрой с Ми-

нобром при финансовой поддержке консорциума березниковских предприятий.

Будущий техникум рассчитан на 500 обучающихся. Он будет располагать общежитием на 400 мест, современными аудиториями, лабораториями, мастерскими, автоматизированными рабочими местами для педагогов, актовым и спортивными залами, библиотечным центром и благоустроенной территорией со стадионом. Осенью ожидаем государственной экспертизы проектно-сметной документации, после чего будет принято решение о проведении конкурса.

Благоустройство



Традиционно лето - сезон благоустройства. Всегда востребованная тема - ремонт дворов. В этом году мы обеспечиваем финансированием обновление восьми придомовых территорий. По адресам ул. Парижской Коммуны, 54 и на Карла Маркса, 51 работы завершены. Ещё по шести объектам контракт в стадии подписания: 30 лет Победы, 9, Мира, 98. Парижской Коммуны, 34, Пятилетки, 88, Свердлова, 114. И в посёлке Железнодорожный. Эти дворы определены по итогам конкурсного отбора. Значительную долю финансирования обеспечивает муниципалитет.

Продолжается благоустройство общественных пространств. На эти цели мы привлекаем различные источники финансирования. Это молодежный проект «Открытая сцена» в Комсомольском парке, сейчас он активно реализуется. Готова площадка, подведены коммуникации, установлены навесы для светящихся качелей, начинается монтаж каркаса сцены и подиума. Это будет классная современная площадка для активной, творческой молодёжи.

Следующий проект «Березники - город Авангард». В его рамках формируем новое общественное пространство у Ледового дворца.

Для этого привлекли федеральное и региональное финансирование.

На сегодня здесь уже подведены коммуникации, выполнена дорожно-тропиночная сеть, подготовлены фундаменты для эксклюзивных малых архитектурных форм, детский игровой комплекс, спортивную зону с тренажёрами, тир, сцену, макеты исторических зданий. Параллельно начаты работы по озеленению. Ждем очередную поставку оборудования и уличной мебели.

Нельзя не сказать об историко-архитектурном комплексе «Усолье Строгановское», где продолжается

развитие территории. За последние три года комплекс очень изменился. Впереди четвёртый этап благоустройства. В августе мы вновь участвуем во Всероссийском конкурсе малых городов и исторических поселений, еду в Казань за финансовой поддержкой на федеральном уровне. Держим кулаки.

Практически каждые выходные в Усолье Строгановском проходят фестивали, выставки, экскурсии, мастер-классы. Сохраняем традицию проведения крупных фестивалей. Недавно в 19-й раз прошел фестиваль «Звоны России». В августе состоится ещё одно крупное мероприятие - «Строганов Фест».



Алексей Казаченко ответил на вопросы подписчиков в соцсети «ВКонтакте»

Почему не все косят траву во дворах, как заставить коммунальщиков работать?

Что касается придомовых территорий, я не вижу больших проблем там, где выбран способ управления в форме Товарищества собственников жилья (ТСЖ). Самая большая проблема - это придомовые территории у МКД с непосредственным способом управления. Напишите мне в «личку» информацию по конкретным локациям, подключу Управление городского хозяйства и контрольное управление, проговорим с УК которые недобросовестно относятся к своей работе.

Будет ли городской выпускной в следующем году?

Хороший вопрос. Действительно, впервые провели такое мероприятие в начале июля. Только положительные отзывы. Я вижу эту традицию нужно поддерживать, но многое зависит от наших предприятий

Будет ли в городе нормальный зал для футбола?

В инвестпрограмму Пермского края включен крытый футбольный манеж на территории стадиона БАРС с реализацией в 2028-2030 году.

Расскажите о перспективе обустройства чувствительного парка на Мира, 34.

Есть инициативная группа в рамках проекта «Живой город» по включению городских пространств в программу ревитализации (процесс воссоздания и оживления городского пространства по принципу раскрытия новых возможностей старых территорий и построек -

прим. ред), в частности на местах снесённых домов.

Территория Мира, 34 была определена как пилотная с названием «Город белых берёз». Это проект благоустройства, который, в том числе, будет включать элементы чувствительного парка (территория, созданная для взаимодействия с окружающей средой через разные органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание - прим.ред). Преимущественно это детские площадки, зоны тихого отдыха, большой объём озеленения. Этот проект мы будем реализовывать в 2025-2026 году. Его концепция согласована с инициативной группой, определено финансирование.

Зачем вырубали парк у мечети?

Это место для строительства универсального Дворца спорта. Согласитесь, у нас не так в городе много мест для строительства такого крупного объекта. Кроме

того, место определено с учётом горно-геологической обстановки, полученных горно-геологических характеристик.

По деревьям проводили экспертизу: подавляющее большинство деревьев там старые и аварийные. В любом случае рано или поздно их нужно было бы убирать.

Отмечу, что любой проект крупного строительства автоматически предполагает компенсационную высадку деревьев и кустарников. В проекте универсального Дворца спорта такая высадка предусмотрена.

Когда сделают остановку у общежития «Юность»?

Остановка у нас в планах в текущем году. Сам сквер возле «Юности» в этом году победил по результатам голосования по объектам федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». Сейчас идёт разработка дизайн-проекта этой территории.

Подготовил Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ по материалам Чемпионат.ру



Спокойной ночи

Правильная организация сна поможет улучшить качество отдыха и сохранить здоровье

Летние ночи могут превратить сон в настоящую пытку. Высокая температура, духота и повышенная влажность нарушают естественные процессы охлаждения организма и мешают ему расслабиться. В результате человек часто просыпается, испытывает дискомфорт и усталость весь следующий день. Как этого избежать?

Недостаток сна и перегрев организма могут привести к снижению иммунитета, ухудшению концентрации, головным болям и даже тепловому удару. Поэтому важно научиться создавать комфортные условия для сна даже в самые знойные ночи. А это температура в пределах 18-22°C и влажность 40-60%. Контролировать эти показатели можно с помощью простых электронных устройств.

Создать оптимальные условия помогают вентиляторы и кондиционеры, однако, если их нет, или шум приборов не даёт уснуть, можно ограничиться проветриванием. Проветривать комнату лучше в утренние или вечерние часы, когда воздух прохладнее. В дневное время окна стоит закрывать, используя плотные шторы или жалюзи, чтобы предотвратить нагрев помещения под солнечными лучами. Затемнение также способствует снижению температуры и создаёт комфортную обстановку для сна.

Выбор постельного белья



Для сна в жару лучше всего выбирать натуральные ткани, которые хорошо пропускают воздух и впитывают влагу. Хлопок и лён - идеальный вариант. Эти ткани позволяют коже дышать и предотвращают перегрев. Синтетических тканей желательно избегать: они задерживают тепло и не впитывают влагу, что приводит к ощущению липкости и дискомфорту.

В жару стоит отказаться от тяжёлых и плотных одеял, заменив их лёгкими пледами, или вовсе спать без одеяла. Подушки лучше выбирать с наполнителями из натуральных материалов, например, хлопка или гречневой лузги, которые обеспечивают хорошую вентиляцию.

Одежда для сна

Лучший выбор - свободная одежда из натуральных тканей (хлопок, лён, бамбук), которые позволяют коже дышать и не задерживают тепло. Откажитесь от плотных и тёмных тканей, которые нагреваются быстрее.



Методы охлаждения перед сном



Самый простой и действенный метод - контрастный душ или ванна. Тёплый душ с последующим ополаскиванием прохладной водой помогает снизить температуру тела и расслабиться. Откажитесь от слишком холодной воды, чтобы не вызвать резкий спазм сосудов. Также можно использовать охлаждающие компрессы. Приложите к запястьям, шее или лбу влажные прохладные полотенца - это эффективный способ быстро охладиться и подготовиться ко сну.

Вечернее питание

От кофе и алкоголя стоит отказаться: они приводят к обезвоживанию и мешают заснуть. Тяжёлая пища перед сном увеличивает нагрузку на пищеварительную систему и повышает внутреннюю температуру тела. Выбирайте



лёгкие блюда: салаты, холодные супы, рыбу и морепродукты. Также важно употреблять больше свежих фруктов и овощей, так как они содержат важные для организма витамины, минералы и антиоксиданты.

Режим сна

Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время (даже в выходные дни), чтобы организм привык к одному режиму. Засыпать лучше до полуночи. За один-два часа до сна следует уменьшить физическую активность и избегать стрессовых ситуаций. Это поможет организму быстрее перейти в состояние покоя.



Высокая температура воздуха увеличивает потери жидкости организмом: через пот, дыхание и даже при умеренной физической активности в жару человек теряет до двух-трёх литров воды в сутки. При этом даже незначительное обезвоживание может привести к серьёзному ухудшению состояния здоровья. Чтобы эффективно восполнять потери жидкости, важно выбирать правильные напитки.

Основное требование к напиткам для жаркой погоды: они не перегружают пищеварительную систему, не содержат лишнего сахара и помогают поддерживать водно-электролитный баланс.

Простая питьевая вода

Она остаётся самым надёжным средством предотвращения дегидратации. Врачи рекомендуют потребление 30-35 мл воды на каждый килограмм массы тела в день. При весе 70 кг в жару нужно пить 2,5-3 л воды в день.

Травяные чаи

В жаркую погоду подходят охлаждённые настои мяты, мелиссы, гибискуса, шалфея и шиповника. Настои за-

Проснись и пей!

Важно не только часто пить, но и пить правильные напитки

вариваются в пропорции 1 ст. л. сухого сырья на 250 мл воды, настаиваются 15-20 минут и охлаждаются.

Лимонад без сахара



Самый простой рецепт домашнего лимонада - свежий лимонный сок (2-3 ст. л.), 250 мл охлаждённой воды, несколько листьев мяты и щепотка морской соли. При желании можно добавить стевию (натуральный подсластитель).

Газированная вода с фруктами

Обычная минералка с добавлением кусочков лайма, апельсина, ягод, огурца или базилика - альтернатива сладким напиткам. Такие сочетания придадут лёгкий вкус, но не содержат

калорий и сахара. Газированная вода стимулирует секрецию желудочного сока и улучшает терморегуляцию за счёт расширения сосудов.

Сок

В жару особо востребованы огуречный, сельдерейный, арбузный, апельсиновый и грейпфрутовый соки. Поскольку в соках, продаваемых в магазине, много сахара и мало клетчатки, лучший вариант готовить сок дома.

Смузи

Они обеспечивают поступление жидкости, клетчатки и антиоксидантов одновременно. Летние смузи лучше готовить на основе сезонных фруктов, овощей, зелени с добавлением растительных или молочных жидкостей без сахара.



Специальные напитки



В отдельную категорию стоит отнести энергетики и спортивные напитки. В жару энергетики могут быть опасны: кофеин повышает температуру тела и частоту сердечных сокращений. Если очень хочется, следует выбирать варианты с содержанием кофеина не выше 80 мг на 250 мл, без сахара и гуараны. При любых симптомах тахикардии от энергетических напитков нужно отказаться.

Спортивные напитки



Изотоники с электролитами и углеводами актуальны при интенсивных тренировках или потере жидкости с потом более 2 л/сут. При низкой физической активности в условиях жары они необязательны. Оптимальный состав - натрий, калий, магний, 4-6% углеводов на 100 мл. А вот энергетики с кофеином, сахаром и гуараной могут быть опасны. Также в жару лучше избегать употребления сладких газировок, кофе, крепкого чая, любого алкоголя.

■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Произвели впечатление

Женская футбольная команда АВИСМЫ сыграла в отборочном турнире чемпионата России по мини-футболу

«Серебро» в чемпионате Пермского края открыло для наших футболисток уникальную возможность – право принять участие в отборочном турнире чемпионата России по мини-футболу. В минувшие выходные в Челябинске встретились восемь сильнейших команд трёх федеральных округов, чтобы разыграть между собой две путёвки на главный турнир страны.

Выезд за пределы родного Пермского края для встречи с неизвестными и сильными соперницами для женской футбольной команды АВИСМЫ не первый. В 2024 году они выиграли путёвку на Всероссийский фестиваль массового футбола под эгидой Союза футбольных федераций Урала и Западной Сибири в Екатеринбурге. Но в этом году турнир посерьёзнее.

Челябинский стадион имени Колущенко 9 и 10 августа собрал по две сильнейшие женские команды из Башкирии, Челябинской и Свердловской областей, а также Пермского края. Компанию «АВИСМЕ» от Прикамья составил пока что непобедимый «Краснокамск».

Организаторы разделили команды участницы на две группы таким образом, чтобы в одной четвёрке не было представителей одного региона. В



соперники нашей сборной достались «Белла» из Челябинска, екатеринбургское «Заречье» и «СШ №10» из Уфы.

Сразу стало очевидно – участие в межрегиональном чемпионате федеральных округов лёгкой прогулкой не будет. В первый же день девушек ждали три игры всего за пять часов. Такой интенсивности нет даже в краевом чемпионате, там максимум два матча в день.

В первой игре «АВИСМА» встретилась с «Заречьем» – сильным и опытным соперником. Что он покажет на поле, неизвестно, поэтому тренерский

штаб нашей команды решил: начинаем играть вторым номером, чтобы освоиться на незнакомой площадке, а заодно присмотреться к сопернику и, отталкиваясь от этого, выбрать тактику. В итоге вариантов игры было перепробовано несколько, но ни один из них не принёс победы.

На второй матч «АВИСМА» вышла против фаворита группы – девушек из уфимской футбольной Школы олимпийского резерва. Молодость плюс профессиональные тренеры с одной стороны и футболистки «от станка» с другой – итог

такого противостояния предугадать не сложно. Да, наши уступили, но очень достойно, пропустив намного меньше мячей, чем соперники по группе.

К третьему матчу «АВИСМА» уже адаптировалась на площадке, набрала ход и была полна решимости не уехать домой с «баранкой». Поэтому челябинская «Белла» попала под форменный титановый каток – 4:0 в пользу наших спортсменок.

В соседней группе чемпион Пермского края «Краснокамск» добился того же результата: одна победа и два поражения. Таким образом, плей-офф, в который вышли 4 лучших команды группового раунда, прошёл без пермских команд. А путёвки на чемпионат страны взяли воспитанницы футбольных спортшкол.

Подводя итог участия в межрегиональном чемпионате, капитан женской «АВИСМЫ» **Мария Янчуркина** отметила, что девушки получили очень ценный игровой опыт, который в рамках краевого первенства со знакомыми командами добыть нереально. В целом «АВИСМА» произвела на организаторов и соперников хорошее впечатление, нашу команду будут рады видеть через год в Тюмени. Правда, для этого нужно вновь занять место не ниже второго в краевом чемпионате.



Бегут все, а побеждает АВИСМА

Девятого августа в Березниках состоялся большой спортивный праздник, посвящённый Дню физкультурника. Разумеется, такое спортивное событие не могло пройти без участия металлургов.

Открывал мероприятие легкоатлетический семейный забег. В нём приняли участие около сотни семей, в числе которых и самые известные спортивные «ячейки общества» АВИСМЫ – **Мусские, Муравьёвы,**

Гридневы, Лапаевы. Формат забега не предусматривал контроля времени, поэтому победители не определялись, медали получили все финишировавшие.

А вот следующий старт намного серьёзнее – шведская эстафета среди команд промышленных предприятий. Забег включает в себя четыре этапа, протяжённость которых уменьшается от 400 до 100 метров. Состав нашего квартета не оставлял сомнений – победим!

Так и получилось. На первом этапе **Антон Норин** привёз соперникам отрыв около 30 метров. На втором **Наталья Мусская** увеличила его до 60. Следом почин коллег поддержали **Сергей Исаков** и **Светлана Шиндина**. В результате АВИСМА финишировала с приличным отрывом.

Насыщенная программа Дня физкультурника позволила металлургам испытать себя в различных дисциплинах. Наши спортсмены были замечены в Кубке города по лы-

жероллерам, первенстве по скандинавской ходьбе, товарищеском хоккейном матче и в качестве группы поддержки на детских соревнованиях с самокатами, велосипедами и беговелами.

Участие в активностях шло в зачёт праздничного квеста, по итогам которого были разыграны десятки полезных вещей для спорта. Надо ли говорить, что немалую часть этих призов забрали семьи наших быстрых и сильных коллег!



Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Всё лучшее – детям

Ранцы от ВСМПО-АВИСМА и благотворительного фонда «Эмпатия» станут отличным подарком для первоклассников

Металлурги-родители первоклассников, не торопитесь с покупкой школьного рюкзака! В этом году ВСМПО-АВИСМА и «Эмпатия» вновь порадуют будущих первоклашек удобными, брендированными рюкзаками трёх цветов: оранжевые, фиолетовые и зелёные. Выдавать школьные ранцы будут 28 августа. А пока мы узнали, насколько классные подарки достанутся ребятам.

Ранец – это не просто сумка для учебников и школьных принадлежностей. Он влияет на осанку ребёнка,

а значит, и на его здоровье. Поэтому к выбору этого школьного атрибута надо относиться ответственно. С 1 августа 2025 года на школьные ранцы, рюкзаки и портфели даже отдельный ГОСТ действует.

Чтобы получить всестороннюю оценку корпоративных ранцев для первоклашек, «Металлург» пригласил экспертов: специалистов Роспотребнадзора и детей металлургов, которые стали обладателями рюкзаков год назад. А ещё мы вооружились весами и рулеткой. И вот что выяснили.

Вес

Один из главных параметров при выборе рюкзака. Если рюкзак окажется слишком тяжёлым, ребёнок

будет быстрее уставать. По требованиям ГОСТ вес пустого рюкзака не должен превышать 1000 граммов.

Размер

Для младшеклассника рюкзак должен быть не выше плеч и не ниже поясицы. В средних цифрах оптимальная высота ранца для первоклашки составляет 30-36 сантиметров. У корпоративного рюкзака этот параметр 36 сантиметров. Важный момент: при помощи лямок нужно

отрегулировать положение рюкзака так, чтобы он плотно прилегал к спине ребёнка, не отвисал и не болтался.

Ширина и длина лямок

Лямки шириной 3,5-4 сантиметра в верхней части помогают лучше распределять нагрузку на плечи ребёнка (у ранцев от ВСМПО-АВИСМА ширина лямок больше 6 см, плюс к этому они мягкие). Длины лямок должно хватать на регулирование под рост: оптимальная длина 60-70 сантиметров (и в этом наш ранец соответствует). На лямках специалисты рекомендуют наличие застёжек-фастексов, которые застёгиваются спереди:

так удобнее и легче носить нагруженный рюкзак, и нет желания повесить его на одно плечо. Такая опция у ранцев для детей металлургов имеется.

Конструкция

У правильного школьного рюкзака материал плотный, водоотталкивающий, с трудом воспламеняющийся; краска яркая, контрастная, устойчивая; швы прошитые, дно жёсткое и прочное; корпус со светоотражающими элементами; спинка ортопедическая с сетчатым покрытием

и желательно мягкой накладкой в районе пояса; есть внешние карманы для бутылки с водой, а внутри два, а лучше три отделения. Внимательный осмотр показал – все элементы наилучшей конструкции есть у ранцев наших первоклашек. Правда, поджигать его мы не стали.



Что касается устойчивости к внешним воздействиям, которая также обозначена в ГОСТе, то тут слово нашим юным экспертам.

Кирилл и Данил ЯПАРОВЫ:

- Когда год назад мы с папой ходили получать ранцы от АВИСМЫ, то сначала засомневались: они показались нам небольшими. А потом выяснилось, что они очень вместительные. Туда помещаются не только учебники, тетради, канцелярия, но и сменная обувь, форма для уроков физкультуры. Он очень прочный – за год от него ничего не отвалилось и не оторвалось, несмотря на все приключения. Даже отсек для бутылки с водой из тонкой сетки выдержал. Так что, хоть он и для первоклассников, но нам ещё послужит.

Виктория ФОТЕЕВА:

- В прошлом году к первому сентября мама принесла с работы школьный рюкзак. Он оказался очень красивый, удобный и вместительный. Ранец от АВИСМЫ стал моим постоянным спутником в учебном году. А какой он вместительный! Я занимаюсь в танцевальном коллективе «Выкрутасы», и в ранец у меня помещалось всё, что нужно для учёбы и занятий танцами. А в конце учебного года мой рюкзачок дебютировал на сцене: в отчётном концерте мы показывали выпускников в детстве, и я свою роль сыграла именно с этим ранцем.



МЕТАЛЛУРГ

Еженедельная газета. Основана в 1960 году.

Главный редактор Ерёмченко О.В.
Корреспонденты
Ерёмченко О.В., Лазиевский А.В.
Дизайнер Шумилова Н.Б.

УЧРЕДИТЕЛЬ: Общество с ограниченной ответственностью «ТЕЛЕГРАФ». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) по Пермскому краю. Свид. о рег. ПИ № ТУ59-01331 от 23.09.2022 г.
Адрес учредителя, издателя, редакции: 624760, Свердловская область, г. Верхняя Салда, ул. Парковая, 12.
Телефоны: 8 (34345) 6-00-87, 6-25-85; 8 (3424) 29-35-68, 29-28-76. E-mail: gazeta@avisma.ru
Типография: ООО «ПрессА», 618419, Пермский край, м.о. Город Березники, г. Березники, ул. Карла Маркса, д.50а. Дата выхода в свет - 15.08.2025 г. Тираж 5400. Номер заказа: 294. Цена свободная.
Возрастное ограничение 6+. Перепечатка материалов, опубликованных в газете «Металлург», только с разрешения редакции.

