

## НОВОСТИ

▶ Президент РФ **Владимир Путин** провёл рабочую встречу с главой Ростеха **Сергеем Чемезовым**. В ходе диалога президент поинтересовался делами ВSMПО-АВИСМА. Сергей Чемезов сказал, что на данный момент Корпорация в основном работает на отечественные авиационные, вертолётные предприятия. При этом он отметил, что после ухода США из совместного предприятия объёмы производства уменьшились, но больше потерь понесла американская сторона. Кроме того, правами на созданные совместно пять сплавов для авиастроения Россия владеет на равных правах с американцами.

▶ Объявлен старт II конкурса достижений, посвящённого легендарному директору ВSMПО-АВИСМА **Владиславу Тетюхину**. К участию приглашаются сотрудники Корпорации в индивидуальном или командном зачётах. Номинант может представить практику, реализованную в течение 12 месяцев, предшествующих дате окончания приёма заявок. Лучших сотрудников определит комиссия во главе с генеральным директором. Заявки принимаются до **1 сентября**. Заполнить заявку можно, перейдя по ссылке [titans-time.vsmpro-avisma.ru/](https://titans-time.vsmpro-avisma.ru/). Или направить заполненный бланк на электронный адрес: [vremia\\_t@vsmpro-avisma.ru](mailto:vremia_t@vsmpro-avisma.ru). Победителей ждёт хорошая денежная премия и уникальный титановый кубок.

▶ Сотрудники ПСЧ-15 приняли участие в городском первенстве по пожарно-спасательному спорту памяти пожарных, погибших на «Бератоне». Наши коллеги успешно преодолели все этапы соревнования. **Сергей Сафронов** занял 3-е место после полосы препятствий, **Иван Кайгородов** стал третьим на этапе «Подъём по штурмовой лестнице».

▶ Воспитанник школы бокса ДК «Металлург» **Матвей Онянов** стал победителем Чемпионата Приволжского федерального округа по боксу, показав блестящую технику боя. Тренируют спортсмена опытные наставники школы **Константин Исаков** и **Александр Онянов**.

**Оперативные новости завода и города, сюжеты корпоративного ТВ смотрите:**

В телеграм-канале  
**«ТИТАНовая Берёза»**



## Вкусных дел мастер

Повар заводу управления Ольга САБУРОВА готова повторить успех на краевом конкурсе «Легенда»

стр. 3

### Время обновления

2 В Доме спорта «Титан» продолжают масштабные ремонтные работы



### Призвание – учить!

3 При поддержке фонда «Эмпатия» в Березниках пройдёт конкурс для учителей



### «Артек», как много в этом слове...

8 Международному детскому лагерю на Черноморском побережье исполнилось 100 лет



■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Осенью 2024 года фасад Дома спорта «Титан» оделся в строительные леса. Это был старт капитального ремонта здания, в ходе которого оно обновится не только снаружи, но и внутри. На сегодняшний день ведётся замена перекрытий над большим игровым залом.

Ещё в начале марта в большом игровом зале кипели страсти первенства АВИСМЫ по баскетболу в зачёт заводской спартакиады. А сейчас самое большое помещение корпоративного Дома спорта не узнать. На полу, покрытом защитной плёнкой, десятки пакетов со строительными материалами. Потолок частично отсутствует, а имеющиеся деревянные конструкции удивляют непривычным розовым оттенком. Пространство между полом и потолком занимают строительные леса. Это – капитальный ремонт.

«В конце апреля мы завершили тренировочные процессы, освободили зал и передали его строителям. Зданию «Титана» в прошлом году исполнилось 65 лет, за эти годы здесь проводились только текущие ремонты. Сейчас благодаря поддержке Корпорации настало время больших перемен», – поясняет директор КСЦ «Металлург» Михаил Васюков.

За неполных два месяца строители полностью демонтировали деревянные конструкции кровли здания и вывезли десятки тонн деревянных балок и обшивки. Их место заняли новые балки с той самой розового цвета пропиткой, защищающей от огня и грибка. Сейчас подрядчики обшивают каркас досками, поверх которых будет уложено покрытие из гипсокартона. Благодаря применению современных материалов новый потолок будет легче прежнего.

Ещё один важный этап работ в ближайшие месяцы – замена труб системы отопления, проложенных по чердаку. Трубы отопления, что проходят в стенах здания, радиаторы в залах вме-

# Время обновления

В Доме спорта «Титан» продолжают ремонтные работы



сте с системами горячего и холодного водоснабжения, системой водоотведения планируется полностью заменить в 2026 году. В настоящий момент ведутся проектные работы.

«Мы довольны темпом ремонта. По графику в июле монтаж нового потолка должен завершиться, вместо подрядной организации в зал зайдут специалисты цеха хозяйственного обслуживания АВИСМЫ. Они выполнят косметический ремонт стен, потолка, раздевалок и душевых. Рассчитываю, что уже осенью металлурги смогут возобновить тренировки и соревнования в уютном, чистом, комфортном игровом зале», – говорит директор КСЦ.

Кстати, в связи с ремонтом изменится формат традиционного волейбольного турнира березниковской и салдинской команд, приуроченного ко Дню металлурга. В этом сезоне он пройдёт на пляже открытого волейбольного городка на берегу городского пруда.

Кроме внутренних работ в Доме спорта продолжают фасадные. До осени подрядчики должны завершить обновление обоих фасадов здания, выходящих на проспект Ленина и во двор «Титана», полностью сохранив их архитектурные особенности, усилив легендарные статуи спортсменов, являющиеся визитной карточкой нашего спортивного объекта.

«Несмотря на временные неудобства, это очень приятные хлопоты. С нетерпением ждём, когда наши спортсмены-металлурги начнут занятия в комфортных условиях обновлённого Дома спорта», – завершает экскурсию по спортивному объекту Михаил Васюков.

## АВИСМА приглашает на работу



- Мастера по ремонту оборудования (цехи №31, 32, 35, 40)
- Мастера участка обслуживания подстанций (цех № 43)
- Механика участка (цех №38)
- Ведущего инженера-проектировщика (цех №75)
- Ведущего инженера-программиста АСУТП (цех №77)
- Ведущего инженера-электроника (цехи №32, 38)
- Ведущего инженера-энергетика (цех №31)
- Ведущего инженера в группу электроснабжения (цех №51, ОГЭ)
- Специалиста по учёту налогов (цех №12, налоговый отдел)

- Бухгалтера (цех №51, Управление учёта хозяйственных операций АВИСМА)
- Инженера-сметчика (цех №51, сметный отдел)
- Менеджера по продукции (цех № 51, отдел продаж)
- Техника-смотрителя (цех №37)
- Калькулятора (цех №44)
- Заместителя заведующего производством столовой (цех №44)
- Экономиста 2 категории (цех №12, группа по работе с дебиторской и кредиторской задолженностью)
- Диспетчера (цех №51, отдел организации и мониторинга логистической деятельности)

За подробной информацией обращаться в отдел по управлению персоналом АВИСМА, кабинет №110 и по телефонам: 8 (3424) 29-29-99, 29-29-82. Электронная почта для резюме: [kadry@avisma.ru](mailto:kadry@avisma.ru)

- ▶ Стабильная заработная плата
- ▶ Удобный график работы
- ▶ Компенсация питания
- ▶ Медицинское обслуживание в ООО «АВИСМА-МЕД»

- ▶ Бесплатный проезд на работу и обратно
- ▶ Бесплатное посещение спортивных объектов АВИСМА
- ▶ Отдых и оздоровление в ЗОЦ «Чайка»
- ▶ Иногородним предоставляется общежитие

Полный  
список  
актуальных  
вакансий



■ Ольга ЕРЁМЕНКО

За свою трудовую биографию в комбинате общественного питания (КОП) АВИСМЫ Ольга Сабурова собрала внушительную коллекцию дипломов. Ещё бы - что ни конкурс профмастерства, она неизменно в тройке лидеров. А два года назад в составе команды поваров КОП Ольга выиграла престижный краевой конкурс «Легенда». И это не финал!

Увлечение кулинарией пришло в детстве. Вместе с бабушкой Оля готовила в русской печи наваристые супы, а сегодня она успешно реализует свой талант в горячем цехе заводоуправления: супы и горячие вторые блюда - её конёк.

Окончив Березниковский техникум профессиональных технологий по специальности «Повар-кондитер», Ольга поработала в одном из городских кафе. А на АВИСМУ 12 лет назад пришла по примеру подруги, работавшей в комбинате общественного питания - привлекла стабильность и хороший соцпакет.

Работать начала в столовой цеха №37. Поначалу всё казалось непривычным: много людей, большие объёмы готовки, работа по сменам. «Первое время прямо руки тряслись, когда на раздаче стояла. Очень волновалась: очередь большая, мужчины голодные, надо всё правильно разложить. В общем, недели через две адаптировалась, привыкла», - вспоминает Ольга.

В конкурсах профессионального мастерства она - признанная звезда. Каждое её конкурсное блюдо красиво, оригинально и очень вкусно. Сегодня Ольга радуется разнообразными горячими блюдами посетителей шведского стола в столовой заводоуправления. Участок ответственный, требующий хороших навыков, знаний и опыта.

А два года назад в профессиональной жизни Ольги Сабуровой случилось значимое событие - гран при краевого

# Вкусных дел мастер

Повар заводоуправления  
Ольга САБУРОВА готова повторить  
успех на краевом конкурсе «Легенда»



конкурса профессионального мастерства «Легенда» в номинации «Здоровье в промышленном городе». Команда КОП АВИСМЫ в составе Ольги Сабуровой, Игоря Бахарева и Антона Гаврилова была признана лучшей среди команд столовых предприятий Пермского края.

В жюри сидели настоящие мэтры, аккредитованные Всемирной ассоциацией



ей сообществ шеф-поваров Worldchefs. Ребята представили несколько блюд и творожный десерт, изготовленный Ольгой. При этом жюри оценивало не только гармонию вкуса и подачу блюд, но и строго следило за безукоризненным соблюдением санитарно-гигиенических норм, порядком на рабочих местах. По всем пунктам повара-металлурги обошли конкурентов из Березников и Перми.

«Мы вместе прорабатывали меню, распределяли, кто какое блюдо будет готовить. На всё про всё у нас было два часа. На церемонии награждения один из членов жюри сказал, что когда наша команда только зашла в рабочий бокс, он сразу понял - это команда-победитель. Было очень приятно услышать такую оценку», - говорит Ольга.

И добавляет - она готова защищать честь АВИСМЫ на ближайшей «Легенде», которая пройдёт в этом году в Перми. «Краевой конкурс - это другой уровень, и мне хотелось бы закрепить наш успех. Будем заявляться. Я вообще люблю всё новое и, наверное, я удачливый человек, поэтому не боюсь крутых вызовов», - говорит наша героиня. Пожелаем ей достойного выступления.

## В Березниках пройдет новый конкурс для педагогов «Призвание – учить!»

О запуске педагогического конкурса объявили благотворительный фонд «Эмпатия» Михаила Шелкова, акционера Корпорации ВСМПО-АВИСМА, и администрация города Березники.

Конкурс «Призвание – учить!» создан для развития профессиональных компетенций школьных учителей, воспитателей детских садов, педагогов производственного обучения и дополнительного образования. В сентябре объявят 30 победителей, которые получат денежное вознаграждение от фонда «Эмпатия».

Принять участие в конкурсе смогут как опытные, так и молодые учителя со стажем до пяти лет, а также руководители организаций, социальные педагоги, педагоги-психологи, классные руководители, воспитатели, преподаватели техникумов и колледжей и ряд других работников сферы образования. Полный список номинаций представлен на сайте фонда по qr-коду.

В каждой из 10 номинации определяют трёх участников,

набравших наибольшее количество баллов в общем рейтинге. 30 победителей получат единовременные выплаты от фонда «Эмпатия» в размере 150 тысяч рублей.

Конкурс проходит в несколько этапов:

► С 16 июня по 15 июля – формирование конкурсных материалов и проведение установочного вебинара.

► С 16 по 29 июля – подача заявок и конкурсных материалов.

► До 8 августа – объявление участников, прошедших техническую экспертизу.

► До 30 сентября – проведение соддержательной экспертизы и объявление победителей.

Для участия необходимо предоставить информацию о месте работы и подгото-

вить конкурсные материалы: педагогическое эссе, информационно-аналитическую справку о достижениях за последние три учебных года и видеовизитку. Пакет документов необходимо направить на электронный адрес: [konkurs\\_berezniki2025@mail.ru](mailto:konkurs_berezniki2025@mail.ru).

Подробная информация о конкурсе доступна на сайте фонда «Эмпатия» и администрации г. Березники.



**Эмпатия**  
фонд содействия в сфере образования, науки, культуры и искусства

Благотворительный фонд «Эмпатия» основан предпринимателем Михаилом Евгеньевичем Шелковым, акционером Корпорации ВСМПО-АВИСМА. С 2020 года фонд работает по нескольким направлениям: каждый месяц финансово поддерживает более 1300 школьных учителей и воспитателей детских садов в Свердловской области, проводит конкурс «Призвание – учить!» также в Тульской и Самарской областях, а с 2023 года – всероссийский конкурс для учителей русского языка. Для молодёжи фонд организует региональный отбор олимпиады «Умницы и умники» на Урале, в Самарской и Тульской областях, реализует совместные программы с МФТИ, а также награждает талантливых детей грантами за успехи в учебе и спорте.

■ Ольга ЕРЁМЕНКО

# АВИСМА-класс – история с продолжением

Анастасия ФИЛИППОВА, руководитель группы по работе с молодёжью ОУП: «В Березниках можно получить востребованное образование и построить карьеру»

Через несколько дней выпускники первого в истории профильного АВИСМА-класса, созданного два года назад на базе школы №24, получают аттестаты о среднем образовании. О том, как велась работа со старшеклассниками на протяжении двух лет, какие цели ставили перед собой инициаторы проекта – отдел по управлению персоналом и руководство школы им. Гагарина – рассказывает руководитель группы по работе с молодёжью ОУП Анастасия ФИЛИППОВА.



**?** Анастасия, основная часть работы со школьниками в рамках проекта легла на группу по работе с молодёжью. С каким чувством вы взялись за это новое для себя дело? Не возникло сомнений, скепсиса?

- Нет. Мы очень чётко понимали, что нужно помогать работодателю решать вопрос с привлечением молодых кадров. И это правильный задел – ковать будущие кадры со школьной скамьи, погружать школьников в нашу специфику, рассказывать о возможностях работодателя, березниковских учебных заведений.

Глобальная цель – удержать молодёжь в городе, сделать так, чтобы ребята понимали, что на нашем предприятии есть все условия для построения карьерного трека.

Проект был пилотным, и во многом мы шли методом проб и ошибок. Понятно, что механику нужно будет дорабатывать. Очень была важна поддержка школы, и отмечу, что мы её получили в полном объёме.

Кстати, АВИСМА оказала помощь школе: был брендирован классный кабинет для наших ребят, приобретена мебель, преподаватели профильных для нас дисциплин, например, физика, химия, математика, а также классный руководитель получали доплаты от предприятия.

**?** Как строилась работа с классом, какие направления вы определили как приоритетные?

- Это три направления – профориентация, дополнительное образование, профессиональное развитие и выездные командообразующие мероприятия.

Начну с профориентации. Так, мы впервые с ковидных времен организовали экскурсию АВИСМА-класса по основным цехам, где ребята воочию увидели производственный процесс. Неоднократно привозили их в заводской музей. Очень много давали информации о Корпорации.

Итогом этого стала проектная работа, которую ребята делали самостоятельно. Мы давали им рабочие процессы, а они в них разбирались и представляли профессии, востребованные на АВИСМЕ. Очень интересные получились проекты.

Кроме того по договоренности с Березниковским политехническим техникумом и филиалом ПНИПУ дали ребятам возможность побывать в стенах этих учебных заведений, узнать



**Виталий НОСКОВ,**  
начальник отдела по управлению персоналом АВИСМЫ:

† Проект профильного АВИСМА-класса будет продолжен. В этом учебном году в школе №24 мы снова набираем ребят, закончивших 9 классов. А у наших первых выпускников есть возможность заключить с АВИСМОЙ целевой договор на обучение в вузе по востребованной на предприятии специальности. Ждём ребят.

подробнее о востребованных специальностях, которые можно получить, не выезжая из города.

Дальше мы говорим о профессиональном развитии учеников АВИСМА-класса. В БПТ они получили свои первые удостоверения о прохождении профессиональной подготовки – мальчики освоили азы профессии слесаря-ремонтника, девочки – лаборанта химического анализа.

Также мы организовали для них обучающие курсы в БФ ПНИПУ. Несколько ребят поучаствовали в федеральном образовательном проекте «Сириус», где мы разрабатывали профориентационную игру, направленную на понимание того, как строится карьерный трек на АВИСМЕ.

И, наконец, командообразующий момент. Это совместные мероприятия

со студентами техникумов и вузов, различные тренинги в рамках молодёжного проекта «ТИТАН-team», участие в «ПРО-выпускном», где наши подопечные увидели, как мы выпускаем корпоративных студентов.

И, конечно, выездные внеклассные мероприятия – поездки в Пермь на выставки робототехники, «Образование и карьера», Пермский инженерно-промышленный форум. Вывозили ребят в «Чайку» с интересной программой.

**?** Как ученики АВИСМА-класса реагировали на предлагаемые активности?

- Очень хорошо реагировали. Все наши ученики адекватные, воспитанные, открытые. Единственное, в 11 классе они очень загружены подготовкой к ЕГЭ, конечно, устают. Поэтому лично я считаю, что эффективнее было бы брать ребят в профильный класс, начиная с 8 класса. Просто будет больше времени на взаимодействие с ними и, что очень важно, их родителями.

**?** Пилотный АВИСМА-класс выходит из школьных стен, какой процент выпускников рассматривает перспективу остаться учиться в городе, а в будущем, возможно, прийти на АВИСМУ?

- На сегодняшний день процентов 20. Остальные ждут результатов ЕГЭ, и в зависимости от этого будут принимать решение.

Важно понять, что у оставшихся в Березниках ребят, желающих получить востребованную на АВИСМЕ специальность, есть поддержка работодателя и вуза. А самое главное – они действительно будут востребованными сотрудниками. То есть будут точно знать, что их ждут на предприятии, у них есть возможность профессионального роста.

Подготовила Ольга ЕРЁМЕНКО

Когда-то от будущего урожая зависело благополучие всей семьи. Сейчас вряд ли мы будем голодать, если не уродится картошка или огурцы. Дача – это скорее способ отдохнуть, расслабиться на природе, забыть на время про душные офисы, а для кого-то и способ сэкономить на овощах. Подавляющее большинство предпочитает совмещать труд и отдых. Хорошо, если всё в меру... О том, какие риски влечёт дачная жизнь, в нашем материале.

«Ой, так напахалась, что разогнуться не могу» или «Приехала с дачи – весь вечер пластом лежала» – такие жалобы от близких каждый слышал не раз. Вы забыли, какие проблемы могут быть у тех, кто не знает меры в работе на даче?

Как правило, дачники приезжают на свой участок после длительной трудовой недели, уставшими и вымотанными. Поэтому всем, а особенно людям пожилого возраста, необходима адаптация. Не стоит сразу же заваливать себя работой, стараясь привести свой участок в порядок. Трудовые подвиги никто не оценит, а заработать сердечный приступ или гипертонический криз легко, особенно если работать на солнце.

# Работаем в меру, отдыхаем правильно

## ГИПЕРТОНИЯ

Особенно внимательными к себе должны быть те, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Гипертонический криз, сердечный приступ и даже инсульт на даче – совсем не редкость.

Таким людям нельзя работать в знойные дни. Кардиологи предупреждают: инфаркт чаще всего случается с 6 до 9 часов утра, а инсульт – с 4 до 6. Гипертония даёт о себе знать между 6 и 10 часами утра, в этот промежуток давление бывает самым высоким за день, поэтому стоит отказаться от тяжёлой работы.

Отправляясь на дачу, нужно обязательно брать с собой свои лекарства. Стоит прихватить и прибор для измерения кровяного давления.

Приступайте к садовым работам не с утра пораньше, а только после 11 дня, когда принятые лекарства ликвидируют обычный предрас-



светный подъём давления. Летом желательно работать до полудня и после трёх часов. Если день выдался знойным – отмените трудовые подвиги. Забудьте о грядках и отдохните в прохладе!

Гипертоникам и сердечникам нельзя работать на грядках в согнутом положении, с опущенной вниз головой – это может вызвать резкий подъём давления. Приобретите низкую скамеечку, пропалывайте грядки и собирайте урожай, сидя на ней, а землю рыхлите садовыми инструментами с длинными черенками.

Если в процессе работы вы почувствовали одышку, головокружение, ощутили напряжение в мышцах, нужно

срочно оставить все дела и прилечь. В жару не забывайте о головных уборах, обязательно пейте много жидкости.

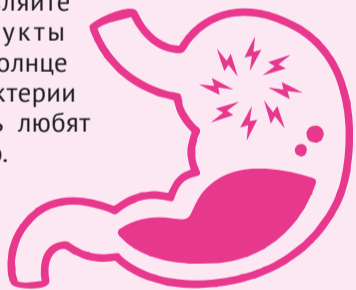
Первая помощь при резко поднявшемся давлении: уложить человека, приподняв ноги вверх, дать попить что-нибудь прохладное, вызвать скорую помощь. Есть тонометр – измерьте давление. Если оно зашкаливает, принять препарат от давления.

Будьте осторожны, если влажность воздуха высокая – нагрузки, которые раньше переносились нормально, при повышенной влажности в этих условиях могут спровоцировать сердечные приступы или даже инфаркт.

Людям, страдающим заболеваниями сердца, ещё до выезда на дачу следует сделать всё возможное, чтобы снизить их обострения – выполнить все рекомендации врача по лечению и профилактике. В качестве первой помощи под рукой всегда должна быть таблетка нитроглицерина. А вообще, таким людям в одиночестве на даче не рекомендуется оставаться.

## РАССТРОЙСТВО ЖКТ

Это проблема грязных рук и невымытых овощей. Иногда на дачных участках не всегда найдётся чистая вода, чтобы помыть руки или овощи. Кто-то считает, что урожай со своей грядки – чистый и безопасный. Поэтому одним из типичных дачных заболеваний остается расстройство желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) со всеми вытекающими: диарея, боли в животе, вздутие. А ведь избежать этого так просто – вымыть перед едой руки, фрукты и овощи. Да, и не оставляйте продукты на солнце – бактерии очень любят тепло.



## КЛЕЩИ И ПАРАЗИТЫ

Следующая угроза – инфекционные заболевания, переносимые клещами. Обычно считается, что встреча с этими насекомыми возможна лишь в лесополосах, однако практика показывает, что заражённые клещи встречаются и на загородных участках. Соблюдайте элементарные правила безопасности: обрабатывайте одежду репеллентами, осматривайте кожу каждые 2 часа, носите светлую одежду с манжетами.



Дачники большое количество времени проводят с почвой. А в ней, как известно, живёт много различных микроорганизмов. Самым опасным считается возбудитель столбняка, который очень любит прятаться в необработанной земле и древесине. Это опасное инфекционное заболевание нервной системы, которое может попасть в организм через рану или порез. Медики советуют каждые полчаса после работы в саду отвлекаться и осматривать одежду и кожу на наличие паразитов.

## ЦЕЛЕБНАЯ ЛУЖАЙКА



Самый простой способ снять напряжение после полного дачных хлопот дня – пройтись по траве босиком.

Травяной ковер стимулирует расположенные на стопах рецепторы, восстанавливая силы, укрепляя иммунитет и оздоравливая весь организм от пяток до самой макушки.

Поэтому хорошо, если на вашем дачном участке организован травяной газон.

## БОЛЬ В СПИНЕ

Это когда мы слишком много работаем, сгибаемся неправильно. В дачной жизни есть два фактора риска, которые вредят позвоночнику и суставам – чрезмерные нагрузки и нефизиологичные позы во время работы. Фронт работ на участке всегда приличный, сделать хочется всё и сразу, поэтому хватаемся за дело мы слишком рьяно, без разогрева.

Если бы такая нагрузка была для нас привычной, то переносили бы её без последствий. Но поскольку малоподвижный образ жизни – норма жизни современного горожанина, то мышцы, особенно к началу дачного сезона, не в тонусе. А слабый мышечный корсет делает уязвимым позвоночник и приводит к прострелам в спине, обострению остеохондроза.

Работать, согнувшись в три поги-

бели, тоже здоровья позвоночнику не прибавляет. Дело в том, что в его поясничной части есть прогиб вперед (лордоз). Когда мы сгибаемся, эта часть начинает выпячиваться назад, что противостоит, а потому не должно длиться долго. Иначе – обострение остеохондроза, зажимы мышц и т. д.

Поэтому входить в дачный ритм надо как на тренировках в фитнес-зале: сначала разминка для разогрева мышц, активизации дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а потом более сложные упражнения. То есть сначала делаем что-то полегче (сгрести мусор, например), а потом переходим к более сложным делам (копать, переносить тяжести и т. д.).

Не надо работать от заката до рассвета. Обязательно чередуйте работу и отдых. Поработали полчаса – отдохните. Если за один день надо сделать очень много, найдите время передохнуть – по-

сидеть, прогуляться в спокойном темпе, прилечь на часок. Пожилым людям, у которых практически у всех есть проблемы с суставами, рекомендуется работать не более 3 – 4 часов в день, чтобы не обострить эти заболевания.



Работая на огороде, надо стараться держать спину как можно прямее. Для этого старайтесь подобрать длину черенков лопаты, тяпки и другого инструмента так, чтобы лишней раз не наклоняться.

Если надо долго полоть, лучше встать на четвереньки (предварительно наденьте наколенники) – в таком положении позвоночник сохраняет естественные изгибы, и нагрузка на него более менее адекватная. Можно приспособить низкую скамеечку и потихоньку передвигаться вдоль грядки.

# ДЕНЬ ГОРОДА ВСТРЕЧАЯ 100-ЛЕТИЕ!

# 28 06

## ГОРОДСКОЙ ПАРК

**11.00 - 17.00 «ЛЕТО НА ЗАВОДЕ»**

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛОЩАДКИ ГРАДООБРАЗУЮЩИХ ПРЕДПРИЯТИЙ - ИГРЫ, КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ.

ПЛОЩАДКА АВИСМЫ «ПУСТЬ КАЖДАЯ ПОЛОСА БУДЕТ ВЗЛЁТНОЙ»

БУДЕТ ОРГАНИЗОВАНА В ГОРОДСКОМ ПАРКЕ НАПРОТИВ ЗДАНИЯ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

**12.00 - 17.00 ПРОГРАММА «ГОРОД МОЛОДЁЖИ»**

МОЛОДЁЖНАЯ МЕДИА-ПЛОЩАДКА, ГДЕ ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ СМОЖЕТ СНЯТЬ КРУТОЙ РИЛС.

ДЛЯ ГОСТЕЙ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ТРЁХМЕРНАЯ ФОТОЗОНА, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ КВИЗЫ,

ИГРА «ЛАЗЕРТАГ», СОЗДАНИЕ НЕОБЫЧНЫХ АРТ-ОБЪЕКТОВ, ПЕСНИ ПОД ГИТАРУ,

ФЛЕШМОБЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ БАТЛЫ, А ТАКЖЕ ЗАПУСК ВОЗДУШНОГО ШАРА.

**18.00 - 23.00 ПРОГРАММА «ДО САМЫХ ЗВЁЗД»**

- ВЫСТУПЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ

- ШОУ БАРАБАНОВ (Г. МОСКВА)

- МОЛОДЁЖНЫЙ ПРОЕКТ ТРЕТЯКОВА&FONARI (Г. МОСКВА)

- ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕВЦА ИГОРЯ САРУХАНОВА

- ШОУ «ЯРКИЕ ОГНИ»

## СОВЕТСКАЯ ПЛОЩАДЬ

**17.00 - 18.00 ПРОГРАММА «СОЛЬ ЗЕМЛИ»**

- ЧЕСТВОВАНИЕ БЕРЕЗНИКОВЦЕВ, ЧЬИ ПОРТРЕТЫ ЗАНЕСЕНЫ НА ГОРОДСКУЮ ДОСКУ ПОЧЁТА

- ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА «ПРИЗНАНИЕ»

- ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ ГЛАВЫ ГОРОДА ОДАРЁННЫМ ДЕТЯМ «СТУПЕНИ К УСПЕХУ»

## УСОЛЬЕ СТРОГАНОВСКОЕ

**28-29 ИЮНЯ**

«СТРОГАНОВСКАЯ РЕГАТА» - ОДНО ИЗ САМЫХ ЯРКИХ ПАРУСНЫХ СОБЫТИЙ ПРИКАМЬЯ. ГОНКА ПРОЙДЕТ В АКВАТОРИИ СТАРОГО УСОЛЬЯ УЖЕ В ВОСЬМОЙ РАЗ.

■ Алексей ЛАЗИЕВСКИЙ

Казалось бы, что нужно делать после продолжительной дистанции на всероссийском полумарафоне? Отдыхать, восстанавливаться. Но трое коллег решили иначе. В первые выходные июня они в составе березниковской команды отправились на семикилометровую полосу препятствий – экстремальный забег «Родео 59». И буквально прошли огонь и воду, грязь, высоту и трубы.

# Огонь, вода и трубы

Металлурги приняли участие в одном из самых экстремальных забегов Пермского края



«Родео 59» – традиционный экстремальный забег, который несколько лет проходит на территории конноспортивного комплекса в посёлке Ферма недалеко от Перми. По сложности он уступает разве что «Стальному характеру», старты которого проводятся также в краевом центре. В этом году на старт вышли 1200 участников, на церемонии открытия их приветствовала министр физической культуры и спорта Пермского края **Татьяна Чеснокова**.

В «Родео 59» три дистанции – 3, 5 и 7 километров – с разнообразными препятствиями. Березниковская команда заявила на самый протяжённый вариант. При этом для многих это было дебютное участие в соревнованиях. Из 14 березниковцев трое металлургов: **Алёна Лесникова** из отдела по социальным вопросам, **Ольга Халып** из секретариата дирекции и **Антон Кутуев** из металлургического цеха. Все – опытные бегуны на полумарафонские и марафонские дистанции. Но бег по шоссе и по пересечённой мест-

ности – это два разных вида нагрузки.

Опыт участия в «Родео» был только у Антона Кутуева. Год назад он преодолел пять километров в составе одной из команд. Соревнования проходили в дождь, и Антон чётко понимал, какие сложности ждут коллег, впрочем, все препятствия преодолимы, если работать всей командой. К тому же нынче погода расщедрилась на солнце и тепло.

«Честно, я считала себя некомандным игроком, мне комфортно преодолевать десятки километров бегом, рассчитывая только на свои силы. Но предложение поучаствовать в соревновании, где один за всех и все за одного (зачёт идёт по последнему финишировавшему), мне понравилось. Хотя после просмотра фото с прошлых родео было страшно», – поделилась впечатлениями Алёна Лесникова, для которой нынешний старт был дебютным в экстремальном спорте.

Стартовый сигнал – побежали! Через вертикальные и угловые стены, на которые нужно взобраться, а потом спу-

ститься – и то, и другое очень сложно сделать без поддержки товарищей по команде. Через разной глубины ямы, наполненные грязью. Через трубы, из которых вываливаешься прямо в реку. Через огненную полосу, стрелковый тир, где нужно метать копья. Через стальные кольца и огненный вал. А также нужно проползти по-пластунски под стойками с натянутой колючей проволокой – одно неловкое движение, и одежда порвана, а то и сам поранился. А ещё в программе переноска бетонных шаров, переход по натянутой сетке и перелаз под бревном.

«Полтора часа на семь километров с препятствиями – это в три раза дольше, чем просто пробежать эти же километры. Минус силы, а также ноющие

руки и ноги на следующий день. Плюс – шквал эмоций и ощущение настоящей, сплочённой команды, члены которой перед стартом не все друг друга знали по именам. Когда шли вброд по реке, держась за руки и плечи, Антон Кутуев запел, и все тут же подхватили. Потрясающее единение! Наверное, именно поэтому на «Родео 59» собирается много корпоративных команд. Лучшего тренинга на сплочение не придумаешь. Так что, если коллеги из бегового сообщества АВИСМЫ поддержат, в следующем году можно собрать заводскую команду, надеть единую форму, и вперёд за приключениями. Вместе мы можем горы свернуть», – резюмировала Ольга Халып.

## Расписание матчей

Первенства АВИСМЫ по мини-футболу в зачёт заводской Спартакиады

### 24 ИЮНЯ, ВТОРНИК, 4 ТУР

18:00. Цехи №51,75 – Цех №35  
18:00. Цех №31, АВИСМА-МЕД – Цехи №40,43  
19:00. Цех №85 – Сборная дочерних предприятий  
19:00. Цехи № 38,53, 77 – Цехи №36,44,49,52,55

### 26 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ, 5 ТУР

18:00. Цехи №40,43 – Цех №35  
18:00. Цех №85 – Цехи №32,48  
19:00. Сборная дочерних предприятий – Цехи №36,44,49,52,55  
19:00. Цехи № 38,53, 77 – Цехи №51,75

### 1 ИЮЛЯ, ВТОРНИК, 6 ТУР

18:00. Цехи №40,43 – Цехи № 38,53, 77

18:00. Цех №31, АВИСМА-МЕД – Цех №35  
19:00. Сборная дочерних предприятий – Цехи №51,75  
19:00. Цехи №36,44,49,52,55 – Цехи №32,48

### 3 ИЮЛЯ, ЧЕТВЕРГ, 7 ТУР

18:00. Цехи № 38,53, 77 – Цех №31, АВИСМА-МЕД  
18:00. Цехи №51,75 – Цехи №32,48  
19:00. Сборная дочерних предприятий – Цехи №40,43  
19:00. Цехи №36,44,49,52,55 – Цех №85

### 8 ИЮЛЯ, ВТОРНИК, 8 ТУР

18:00. Цех №35 – Цехи № 38,53, 77  
18:00. Цехи №51,75 – Цех №85  
19:00. Сборная дочерних предприятий – Цех №31, АВИСМА-МЕД  
19:00. Цехи №40,43 – Цехи №32,48

### 10 ИЮЛЯ, ЧЕТВЕРГ, 9 ТУР

18:00. Цехи № 38,53, 77 – Цехи №32,48  
18:00. Цехи №51,75 – Цехи №40,43  
19:00. Цех №85 – Цех №35  
19:00. Цехи №36,44,49,52,55 – Цех №31, АВИСМА-МЕД

Матчи проводятся на футбольном поле стадиона «Березники Арена Спорт». Игры проходят при любой погоде. Приходите поддержать своих коллег!



■ Ольга ЕРЁМЕНКО



# «Артек», как много в этом слове...

Международному детскому лагерю  
на Черноморском побережье  
исполнилось 100 лет



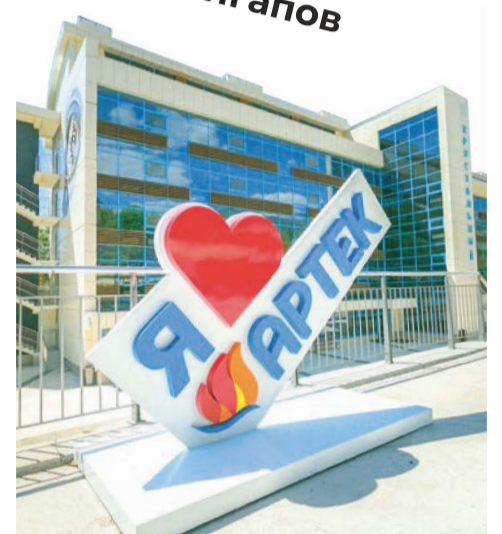
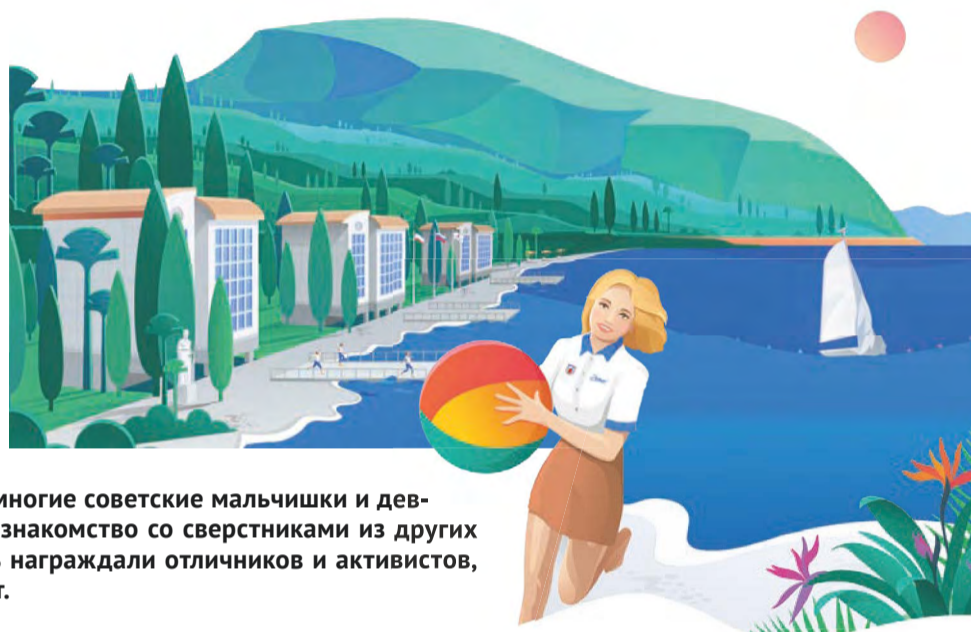
Алина Шигапова



Ян Шигапов



Ольга Шигапова



Попасть на смену в «Артек» мечтали многие советские мальчишки и девчонки: тёплое море, интересная жизнь, знакомство со сверстниками из других стран. Путёвками в легендарный лагерь награждали отличников и активистов, самых любознательных и упорных ребят.

В советские годы побывать в «Артеке» посчастливилось начальнику лаборатории радиационного контроля цеха №48 **Ольге ШИГАПОВОЙ**. Семейную артековскую традицию продолжили её дети **Ян и Алина**.

В далёком 1989 году Ольга Шигапова училась в 7 классе школы №2. Она - председатель Совета отряда, член Совета дружины и пионерского штаба «Товарищ» при Дворце пионеров. И как многие ребята, Оля мечтала об «Артеке».

В том же году в столице Северной Кореи Пхеньяне проходил 13-й Международный фестиваль молодёжи и студентов. В преддверии этого мероприятия газета «Пионерская правда» объявила конкурс среди пионеров страны, посвящённый всемирному движению студентов за мир.

Тогда ни о каком интернете речи не было, и Ольге пришлось часами сидеть в библиотеке, отыскивая ответы на

сложные вопросы конкурса. Первый тур девочка прошла успешно, на второй её в числе 100 ребят со всей страны пригласили в Москву, на Центральное телевидение. Тур проходил в рамках популярной тогда телепередачи «Марафон 15», которую показывали на всех голубых экранах страны. И Ольга победила, получив заветную путёвку в «Артек».

«Это была невероятная смена, которую я запомнила на всю жизнь, - говорит Ольга Юрьевна. - «Артек» - это огромный комплекс, включающий 10 лагерей. Я жила в самом высоком - «Хрустальном». С нами отдыхали ребята из 89 стран мира. С некоторыми я подружилась и позже переписывалась, до сих пор эти письма храню. А ещё сохранился мой артековский

дневник, в котором я записывала каждый день моего пребывания. В лагере существуют многолетние традиции, как, например, подъём на гору Аю-Даг с посвящением в артековцы. Очень интересная и непростая дорога. А закрытие смены на огромной арене напоминает закрытие Олимпийских игр».

Своими впечатлениями о лагере Ольга делилась со своими детьми, которые благодаря своим занятиям и упорству тоже побывали в этом удивительном месте.

В 2022 году в «Артек» отправился сын Ольги Шигаповой, Ян, ставший победителем конкурса Русского географического общества «Мир открытый». Из 7500 участников Ян оказался в числе победителей с заветной путёвкой в руках. Квесты, игры, интересные элективы, встречи со знаменитыми путешественниками, лекции учёных - таким запомнился Яну знаменитый лагерь.

Не отстала от брата и Алина Шигапова - победительница конкурса «Почты России». «В «Артеке» я не только отдыхала и плавала в тёплом море, но и активно участвовала во всех интеллектуальных, спортивных и творческих мероприятиях. Вместе с отрядом мы посети-

ли Ливадийский и Воронцовский дворцы-музеи, побывали в городе-герое Севастополе», - вспоминает Алина.

Новая традиция - артековская роза. На закрытие смены мальчишки дарят девочкам эти цветы. Девчонки их высушивают и хранят как напоминание о лучшем времени детства и новых друзьях.

А в 2025 году Алина выиграла Всероссийский конкурс «Вечный огонь», написав научно-исследовательскую работу «Моя семья в истории Отечества» о боевом пути своего прадеда. В качестве награды - путёвка в «Артек».

Во все времена полные впечатлений дети уезжают из лагеря и увозят с собой яркие эмоции о Стране детства на берегу Чёрного моря. Вместе с ребятами во все концы России и мира уезжают памятные угольки из прощального костра. «В нашем доме хранится уже несколько таких угольков, - говорит Ольга Шигапова. - Артековцев бывших не бывает, это звание даётся раз и навсегда. Вот и в истории нашей семьи этот лагерь занял очень важное место».

