

Острые вопросы леспрома

Форум «ЛПК 360°» открылся дискуссией «Со всех точек зрения», в которой приняли участие представители власти и лесопромышленного комплекса.

За круглым столом спикеры обсудили наиболее острые вопросы отечественного леспрома, а гости в студии смогли присоединиться к дискуссии. Большая часть участников согласилась, что России необходима частная собственность на лес. Высказываясь по этой теме, глава Минпромторга **Денис Мантуров** отметил: «Сегодня мы получили понимание, для чего это нужно в первую очередь — обеспечить залоговую составляющую для получения льготных кредитов на строительство комбинатов, а для государства — определенные гарантии того, что собственник будет заботиться о том участке, который приобрел».

Также на встрече обсуждались и другие актуальные вопросы отрасли: поддержка леспрома со стороны государства, которая может привлечь дополнительные инвестиции; проблема нелегальных рубок, остро стоящая не только на Дальнем Востоке; вопрос прогнозируемости цен на древесные ресурсы и многое другое.

Рослесозащита проверила лесопитомники

В течение 2019 года специалисты ФБУ «Рослесозащита» обследовали 1700 партий посадочного материала лесных растений, который предполагается высадить на лесокультурных площадях в 2020 году.

Проверки велись на территориях 430 лесопитомников в 69 субъектах России. Главная цель мероприятий — узнать, насколько запланированное на будущий год воспроизводство лесов обеспечено качественными и легальными сеянцами и саженцами.

В ходе проверок специалисты Рослесозащиты определяли возраст сеянцев и саженцев, измеряли высоту надземной части, толщину ствола у корневой шейки. Кроме того, в полевые карточки вносились данные о семенах, из которых сеянцы были выращены. Обязательные удостоверения и сертификаты в питомниках подтверждали происхождение и качество семян.

В данный момент в управлении отмечают, что состояние обследованного посадочного материала по стране в целом удовлетворительное. Основные показатели соответствуют нормативам Правил лесовосстановления. Из 1700 партий лишь 73 эксперты признали неудовлетворительными из-за некачественной подготовки почвы, несвоевременных агротехнических уходов и других факторов.

По материалам сайта <https://lesprominform.ru>

БУМАЖНИК

стр. 3

СЧАСТЛИВЫЙ 13-й

Мистика и юмор — вот чем отличался тринадцатый «Молодёжный БУМ». Он вновь собрал в ДК «Бумажник» ярких, творческих и счастливых людей.

стр. 4



ДЕНЬ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

Впечатлениями о необыкновенном концерте, посвящённом Всемирному дню инвалидов, делится Ольга Шишкина.

■ Событие

ОТЧЁТ ЗА ПЯТИЛЕТКУ

В АО «Соликамскбумпром» состоялась отчетно-выборная профсоюзная конференция. В ней приняли участие делегаты всех структурных подразделений акционерного общества. На конференцию были приглашены руководители и главные специалисты предприятия.

Вела конференцию и следила за соблюдением всех правил председатель **Надежда Александровна Шилкова**. Основным докладчиком стала председатель первичной профсоюзной организации АО «Соликамскбумпром» **Светлана Владимировна Елисеева**, которая была избрана новым составом профкома в 2014 году. Она представила отчёт о деятельности ППО «Соликамскбумпром» за период с декабря 2014 года по ноябрь 2019 года.

Всего в составе организации 34 цеховых комитета, два из которых были созданы в отчётный период в обособленном структурном подразделении «Вишера» и обособленном структурном подразделении по перевозке древе-



Отчёт представляет председатель первичной профсоюзной организации АО Соликамскбумпром С.В. Елисеева

сины «Кудымкар». На 1 января 2019 года профсоюзное членство в нашей организации увеличилось до 2634 человек и объединило 83% всех работающих.

Светлана Владимировна отметила, что на фоне общего снижения членов профсоюза в Пермском краевом союзе организаций профсоюза членство в нашей организации отличается положительной динамикой. Однако во втором полугодии на членстве в организации отрицательно сказалась текучесть ка-

дров на предприятии. Сохранение и мотивация профсоюзного членства остаётся одной из важных задач в работе профкома.

Профсоюзный комитет приоритетной деятельностью, направленной на организационное укрепление, считает информационную работу. И приятно было слышать слова благодарности в адрес корпоративной газеты за размещение информации о деятельности профкома, молодежного объединения «Бумеранг», ветеранской организа-

ции, детских садов на страницах «Бумажника». Но, конечно же, наша газета — это только один из ресурсов. А в будущем профком планирует усилить информационную работу.

Особое внимание председатель профкома уделила в отчёте ситуации с Коллективным договором. В наступающем году предстоит большая работа по заключению новых или пролонгации действующих Коллективных договоров (АО «Соликамскбумпром» и ЧДОУ «ЦПП Соликамскбумпром»).

Продолжение на стр. 2



Уважаемые читатели! открыта подписка на газету «БУМАЖНИК» на 2020 год

Цена — 120 рублей.

Оформить подписку можно за наличный расчёт в редакции газеты (здание профкома, второй этаж) или за безналичный расчёт по заявлениям (форма заявления разослана по электронной почте, заполненные заявления направлять по кольцевой почте в редакцию)

с 25 октября по 16 декабря 2019 года.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

Приём в День Конституции

Информация о проведении общероссийского дня приёма граждан в День Конституции Российской Федерации 12 декабря 2019 года.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации ежегодно, начиная 2013 года, в День Конституции Российской Федерации проводится общероссийский день приёма граждан с 12:00 до 20:00 по местному времени.

Приём граждан осуществляется в Приёмных Президента Российской Федерации, в федеральных государственных органах власти и в соответствующих территориальных представительствах, в органах государственной власти субъектов Российской Федерации и в органах местного самоуправления.

Информация об адресах проведения 12 декабря 2019 года приёма граждан размещается на официальном сайте Президента Российской Федерации в сети Интернет, в разделе «Обращения» на странице «Личный приём» (<http://letters.kremlin.ru/receptions>), а также на официальных сайтах соответствующих государственных органов и органов местного самоуправления.

Личный приём проводится руководителями государственных органов и органов местного самоуправления и уполномоченными на то лицами в соответствии с их компетенцией. Приём осуществляется в порядке очереди, при предъявлении гражданином документа, удостоверяющего личность (паспорта).

По решению государственных органов и органов местного самоуправления может осуществляться предварительная запись граждан на личный приём.

Поступила новая вакцина

В г. Соликамске продолжается вакцинация против гриппа. На 01 декабря в СГО привито более 34000 человек, в т.ч. более 12000 детей.

В настоящее время в г. Соликамск из федерального бюджета поступило более 2000 доз новой четырехвалентной вакцины против гриппа «Ультрикс-Квадри». Четырёхвалентные вакцины содержат дополнительный штамм вируса гриппа В, они более эффективны, так как позволяют исключить возможные риски, связанные с появлением и циркуляцией Викторианской и Ямагатской линий вирусов гриппа группы В.

Прививки проводятся: в поликлиниках по месту прикрепления медицинского страхового полиса, здравпунктах, возможно проведение вакцинации по месту работы с привлечением прививочных бригад.

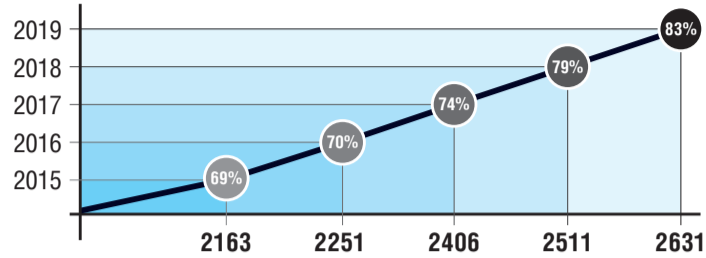
Также прививку можно будет сделать 4 и 5 декабря в ЦРТДиЮ «Звёздный» с 12.00 до 14.00 в рамках мероприятий ко Дню донора.

По материалам сайта <http://adm.solkam.ru>

ОТЧЁТ ЗА ПЯТИЛЕТКУ

Окончание. Начало на стр. 1

Профсоюзная организация объединила человек



Светлана Владимировна с удовлетворением отметила, что за последние пять лет средства Работодателя по Смете выплаты социального характера с каждым годом увеличивались. И Работодатель при планировании Сметы всегда учитывал мнение и предложения профсоюзного комитета.

На постоянном контроле первичной профсоюзной организации вопросы состояния рабочих мест и проведение специальной оценки условий труда, обеспечение спецодеждой и средствами индивидуальной защиты и в целом культуры производства.

В Обществе в отчётном периоде завершена специальная оценка условий труда на всех рабочих местах. При её проведении, и позже после подведения итогов, в структурных подразделениях возникали вопросы. Согласительной комиссии профкома удалось многие

вопросы для работников решить положительно.

В организации работают 80 уполномоченных (доверенных) лиц по охране труда. Поставлена задача активизировать их деятельность.

С каждым годом увеличиваются средства, направленные Работодателем на финансирование мероприятий по улучшению условий труда. Мероприятия, которые предлагал профсоюз, на основании обращения людей, коллективов, Работодателем выполнены.

Ежегодно, в целях своевременного выявления и предупреждения заболеваний работников проводятся периодические медицинские осмотры и обследования.

Все работники Общества застрахованы по добровольному медицинскому страхованию от несчастного случая на производстве.

За отчётный период комиссия по трудовым спорам рассмотрела 28 заявлений работников.

■ Доска почёта

«А ДОРОГА СЕРОЮ ЛЕНТОЮ ВЬЁТСЯ...»

А бывает и заснеженной, а чаще лесною, отсыпанной щебнем, разбитой – как известно, из песни слова не выкинешь. О том, какие дороги выпадают на долю водителей автолесовозного цеха АО «Соликамскбумпром» хорошо известно Андрею Валентиновичу Букину.

— На комбинат я пришел вскоре после армии, по направлению предприятия отучился на категорию С. В настоящее время работаю водителем автомобиля, оборудованного манипулятором, это так называемый самогруз, — говорит Андрей Валентинович.

В его руках, что называется, работа кипит, ведь водитель не только управляет автомобилем. Некоторые виды ремонтных работ, обслуживание автомобиля производят сами водители.

— Многие работы нужно производить только совместно. Вообще, работа объединяет. Очень часто водители приходят друг другу на помощь именно в гараже — что-то подскажут, более опытные чему-то научат. Поэтому можно сказать, повышаем мастерство без отрыва от производства.

Повышается уровень мастерства не только на соответствующих курсах. Бумкомбинат ежегодно проводит конкурс профмастерства, на котором водители могут повысить свою классность, а победители получают материальное поощрение.

— В конкурсе Лучший водитель я впервые участвовал в прошлом году, останавливаясь на достигнутом не планирую, — улыбается Андрей Валентинович. — Ведь всегда есть к чему стремиться. Работа наша конечно непростая, порой очень нелегкая и тяжёлая, но при этом интересная и всё-таки любимая. Я объездил практически весь Пермский край — от севера до Коми округа. Много раз побывал на Вае, в Горнозаводском и Гайнском районах, в посёлке Жиспер. В некоторых населённых пунктах даже и дороги как таковой нет, только название местности. И это самое сложное в нашей работе — отсутствие хороших дорог. Бывает, для того чтобы проехать некоторые участки пути, приходится даже надевать цепи на колёса. Но зато в таких глухих местах потрясающая природа — такой красивый зимний лес, как в сказке. Невольно вспоминается старый мультфильм «Двенадцать месяцев». А летом едешь и видишь по сторонам ягодные поляны, целые россыпи лесных цветов. На мелких животных — зайцев, белок, лисц — уже даже вни-

Из них, по десяти принято решение в пользу работника, по 5 заявлениям — частично удовлетворили просьбу работника, и в 13 случаях — решение работодателя оставили без изменений.

АО «Соликамскбумпром» уделяет большое внимание оздоровлению и отдыху работников и членов их семей. С каждым годом расширяется география отдыха и оздоровления для наших работников и их детей. Работники оздоравливались в санатории — профилактории завода «Урал», на курортах «Ключи», «Усть-Качка», «Демидково», «Нижне-Ивкино», на Черноморском побережье в г. Геленджик, г. Адлер, на Кавказских минеральных водах. Председатель профкома выразила особую благодарность Работодателю за разнообразие предложений по детскому отдыху.

Как показывает статистика, в Коллективном договоре «Соликамскбумпром» предусмотрены самые низкие размеры частичной оплаты за путёвки в городе и отрасли края.

Профсоюзные активисты являются участниками и организаторами культурно — массовой работы на предприятии. С 2015 года при поддержке президента Общества возродилось проведение Спартакиады трудящихся. Для приобщения работников предприятия, ветеранов к здоро-

вому образу жизни и увеличения спроса на спортивный инвентарь цеха спортивных сооружений профсоюзный комитет принял решение по 100% оплате проката лыж для членов профсоюза за счёт средств профбюджета.

В Обществе продолжает работу Совет молодых работников как молодёжное объединение «Бумеранг». Светлана Владимировна отметила плодотворное сотрудничество профкома с МО «Бумеранг».

Подробнее о взаимодействии Совета молодых работников, Совета ветеранов и профкома участники конференции узнали из докладов руководителей советов в прениях конференции.

Подводя итоги в рамках отчёта, председатель профкома подчеркнула, что руководство предприятия всегда готово к диалогу с профсоюзной организацией, обсуждать возникающие вопросы и совместно решать важные для всего коллектива задачи.

Конференцией был избран новый состав профкома, который, согласно регламенту, избрал нового председателя профкома. Или, правильнее сказать, на новый срок была переизбрана Светлана Владимировна Елисеева. Она остаётся профсоюзным лидером АО «Соликамскбумпром».

Елена Налётова



мания не обращаешь, встречаются на пути и лоси, и медведи.

— Андрей Валентинович у нас один из самых лучших водителей-профессионалов. Он очень надёжный, исполнительный, с ним легко и комфортно работать. К Андрею никогда нет претензий, он чётко выполняет поставленные задачи и планы, одним из первых получил новенький многотонный Iveco. К технике относится очень бережно, а ведь нередко возникают такие ситуации, когда невозможно выехать с делянки не разгрузившись-загрузившись несколько раз подряд. Вообще, условия труда у лесовозчиков нелёгкие — работа с манипулятором осуществляется практически в любую погоду, работаем до минус сорока градусов. А летом досаждают тажённый

гнус, от которого не всегда помогают современные средства, спасают только накомарники и москитные сетки, — вступает в разговор старший мастер по эксплуатации АЛЦ Руслан Владимирович Беккер. Происходят в пути и различные поломки техники, когда водитель ремонтируется прямо на лесной трассе. Так что, это работа не для всех, случайные люди у нас не задерживаются.

— Несмотря на трудности, я очень люблю свою работу. Мне нравится ездить на дальние расстояния. Находясь в городе в сезон распутицы, скуую по дороге. У каждого своя романтика, у меня она такая — морозная, суровая, как крепкая уральская зима!

Анна Кудряшова

СЧАСТЛИВЫЙ 13-Й

В минувшую пятницу на сцене ДК «Бумажник» отгремел тринадцатый по счёту Молодёжный Бум. Мероприятие, ставшее уже традиционным, в этот раз было полно мистики и волшебства. Музыкальное сопровождение, выступления участников, оформление сцены, присутствовала даже чёрная кошка — всё было таинственным и интригующим.

Под тревожные звуки скрипки на сцене появляются хозяйка праздника — хромающие, прижимающие к груди перебинтованные руки, поддерживающие друг друга, а кого-то даже вынесли на носилках. Это наши спортсмены, певцы, артисты и просто креативные ребята из молодёжного объединения «Бумеранг», под предводительством **Сергея Снегирёва**. Приветственной речи директора по энергообеспечению и энергоэффективности АО «Соликамскбумпром» **Дмитрия Александровича Яшина** не смогла помешать чёрная кошка, пробежавшая по экрану. И после наблюдения им всех необходимых формальностей — постучать по дереву, подержаться за пуговицу, молодым работникам комбината были вручены Почётные грамоты и Благодарственные письма.

Не остались в стороне и другие руководители предприятия. В видеоролике поделились мистическими историями и своим отношением к приметам главный инженер **Алексей Борисович Тессман**, директор по социальным вопросам и взаимодействию с органами власти **Людмила Валерьевна Фисюк**, директор по персоналу **Евгения Петровна Писоцкая**, главный энергетик **Александр Викторович Золотухин**. Выразил своё мнение даже президент АО «Соликамскбумпром» **Виктор Иванович Баранов**.

— Наш всеми любимый ежегодный праздник вновь объединил молодых сотрудников предприятия, чтобы мы почувствовали себя одной большой семьёй, поскольку в нашем коллективе важна не только трудовая, но и неформальная связь между работниками предприятия, — отметила в своей приветственной речи председатель профсоюзного ко-



Награждённые Благодарственным письмом АО «Соликамскбумпром» по итогам производственной деятельности



Награждённые Благодарственным письмом АО «Соликамскбумпром» по итогам общественной деятельности

митета **Светлана Владимировна Елисеева**. — Уверена, молодым специалистам повезло, что они начали свою трудовую биографию с АО «Соликамскбумпром». Ведь у нас дружный коллектив, интересная работа и, пожалуй, лучшее в городе молодёжное объединение «Бумеранг»!

Мистический вечер продолжили борцы со здравым смыслом, участники конкурса ясновидящих и народные целители. Их выступление было встречено бурными аплодисментами и смехом зрителей.

Руководитель молодёжного объединения **Сергей Снегирёв** подвёл итоги деятельности. Входящем году было немало успехов, достижений и побед. Молодые бумажники принимали активное участие в городских программах для работающей молодёжи, в научных конференциях и слёте-семинаре профсоюзов работников лесных отраслей, организовывали и проводили спортивные и туристические мероприятия.

Завершением праздничного мероприятия стало традиционное посвящение в бумажники новых сотрудников. Клятва верности была принесена ими на рулоне бумаги в таинственном полумраке.

Не обошлось и без лиричных, волшебных моментов — были на сцене и цветы, и счастливые улыбки, и трогательные поступки. Пожелаем нашей молодёжи взятия новых высот и грандиозных свершений!

Анна Кудряшова

ПОЗДРАВЛЯЕМ

По итогам производственной деятельности Почётной грамотой АО «Соликамскбумпром» и денежной премией были награждены:

М.В. Никитин (ЦЦР),
Д.А. Пегушин (РМЦ),
М.Ю. Куликов (ЦВС),
М.М. Блохин (ПСХ),
Е.В. Пономарёва (ЦОП),
Е.В. Филатова (ОЛТК),
В.С. Долбиев (БП №2),
А.Е. Гарин (БП №2).

По итогам производственной деятельности Благодарственным письмом и денежной премией были награждены:

В.О. Иванов (Энергоцех),
М.С. Боталова (ПКО),
А.В. Грек (ЦОГП),
М.М. Осокин (УПЩ),
А.В. Матвеева (ОК),
Ю.А. Коробейникова (ООТиЗ),
Е.К. Герлиц (ЛСП),
М.Ф. Юдин (ЛСП).

По итогам общественной деятельности отмечены Благодарственным письмом АО «Соликамскбумпром» и денежной премией:

И.И. Фионин (БП №2),
С.А. Двоеглазов (ЛСП),
А.А. Новиков (КСЦ),
Д.Н. Бычков (БП №3),
Р.З. Тимеров (РМЦ),
Л.С. Жуланова (ОИТ),
Д.А. Вовкогон (ЦВС).

ОНИ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЫ

Сегодня мошенники изобретают всё новые способы обмана. Но часто люди попадают на старые уловки, просто по невнимательности.



В большинстве случаев человек, который долго ждал звонков по своему объявлению, в надежде, что наконец-то продаст свой ненужный диван и получит деньги, которые он уже придумал как истратить, находясь на позитиве, теряет бдительность и идёт на поводу у злоумышленника, называя всю информацию о своей банковской карте. Как результат полное разочарование, диван стоит на своём месте, со счёта карты пропадают деньги.

Мошенники — «покупатели» — спрашивают реквизиты банковской карты и (или) sms-код якобы для перечисления денег за товар, после чего похищают деньги с банковского счёта.

Действуют и другие схемы типа «Мама я попал в аварию, пришли мне деньги». Мошенники звонят жертве от лица близкого человека или от представителя власти и выманивают деньги.

Мошенники могут сообщить о блокировании банковской карты с номером, по которому нужно позвонить. Цель — узнать личный код банковской карты.

Может поступить звонок о получении выигрыша или компенсации за потерянный вклад. Забрать деньги можно, заплатив налог или плату якобы «за сохранность денег». Это ещё один вид мошенничества.

Мошенники могут также запустить вирус в телефон, предлагая пройти по заражённой ссылке. С помощью вируса получают доступ к банковской карте, привязанной к телефону. Установите антивирус и не переходите по сомнительным

ссылкам!

Ещё несколько простых рекомендаций:

- в случае получения подозрительных СМС-сообщений не перезванивайте на указанные номера;

- не сообщайте пин-код и номер карты незнакомцам;

- по всем вопросам с вашей банковской картой необходимо непосредственно обратиться в финансовое учреждение, выдавшее вам её, либо перезвонить на номер «горячей линии», указанный на карте;

- для того чтобы убедиться в безопасности вашей карты, необходимо проверить баланс, и при несанкционированном снятии с вашего счёта денежных средств срочно связаться с сотрудниками службы безопасности банка;

- не доверяйте звонкам незнакомцев, даже если они представляются сотрудниками силовых структур или других учреждений;

- не принимайте единичного решения о переводе либо передаче денежных средств неизвестным лицам;

- свяжитесь со своими родственниками, либо друзьями, чтобы убедиться в достоверности полученной информации, если вы сомневаетесь, что звонивший действительно ваш родственник/друг, начните задавать ему уточняющие вопросы (день рождения, адрес его места жительства...);

- совершайте покупки только на проверенных сайтах, с возможностью оплаты товара уже после его доставки, не совершайте предоплату на неизвестные карты;

- если у вас возникли хоть малейшие сомнения по поводу «правдивости» озвученной вам истории, незамедлительно обращайтесь в полицию!



Помните, что ваша собственная бдительность является первым защитником от мошенников! Легче сохранить деньги, чем заставить преступников их вернуть!



МО «Бумеранг»

■ Дата

ДЕНЬ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

Вы думаете, что это про 23 февраля или 9 Мая. Да. Это определение подходит к любому из этих дней. А ещё 3 декабря как особую дату отмечают люди, обладающие большой силой воли, способные преодолевать боль, трудности, о которых многие и представления не имеют.

Концерт, посвящённый Всемирному дню инвалидов, собрал в ДК «Прикамье» полный зал.

Открыл концерт хор «Северяночка» песней «Домик окна в сад».

«Улыбнул» зрителей выход мультяшек-обаяшек, Машеньки с верным медведем.

Взявшись за руки, на сцену выплыли (другого слова не подобрать) хористы Общества слепых. Хор с названием «Надежда» и одет был в зелёные костюмы, а это, как известно, цвет надежды.

Сменяли друг друга на сцене танцевальные ансамбли «Гротеск» и «Мириданс». Вот вам хоровод берёзок, а вот характерный танец подружек-сплетниц.

Под аплодисменты зрителей на коне стальном, на колясочном, выехал на сцену настоящий богатырь — Вячеслав Висвянник. Он одной рукой понаправляет, а другой рукой принаправляет. Много разных



Богатырь Вячеслав Висвянник

«мачо» развелось на Руси, только рядом с Вячеславом им и не стоять. Лихо Вячеслав пляшет!

А ещё со своей партнёршей Татьяной Вячеслав в образе Кости-морьяка станцевал под песню «Шаланды полные кефали...». Коляска под его сильными руками крутилась и раскачивалась будто на волнах Чёрного моря.

Ещё разубедилась в этот день, что среди людей с ограниченными возможностями есть и танцоры, и певцы, и музыканты, и поэты. Однако впервые узнала о поэте-

песеннике Галине Мальцевой, исполнившей песню на свои стихи «Акваринное танго».

Вокал. Соло. И, несмотря на несовершенство дикции, певец покоряет сердца зрителей.

Словно лучики осветили зал младшая и старшая группы хореографического ансамбля «Солнышко».

Спасибо сильным людям с безграничными возможностями!

Ольга Шишкина

■ Спорт

ШАХ И МАТ

Во вторник третьего декабря в музее истории АО «Соликамскбумпром» состоялся товарищеский матч между ветеранами предприятия и учащимися среднего звена МАОУ СОШ №15.

В минувший вторник в музее царил торжественная и одновременно тёплая атмосфера, звучала приятная негромкая музыка, были расставлены новейшие шахматные столы. Участников дружеского турнира приветливо встречала **Найле Серверовна Музафарова**, заведующий музеем.

И вот, наконец, правила были зачитаны, участники встречи заняли места за шахматными столами, отмашка к началу игры дана. Взрослые и ребята с увлечением погрузились в решение шахматных задач. Дружеская встреча закончилась со счётом 8:0 в пользу ветеранов, но юные шахматисты не были ничуть расстроены.



— Это просто замечательно, когда ребята увлечены настольными играми, ведь совместная деятельность очень сближает детей, сглаживает различные шероховатости в общении. Вообще, игра в шахматы развивает логику, мышление, усидчивость — без этих качеств крайне сложно обойтись современному школьнику, — поделился мнением педагог дополнительного образования школы **Олег Вячеславович Банников**.

Завершилась встреча совместным чаепитием. Игроки обменивались впечатлениями о прошедшей игре, выражали удивление и восторг. Уходя, ребята тепло попрощались с ветеранами. Общее впечатление от игры очень точно выразил учащийся 8 класса **Никита Резниченко**:

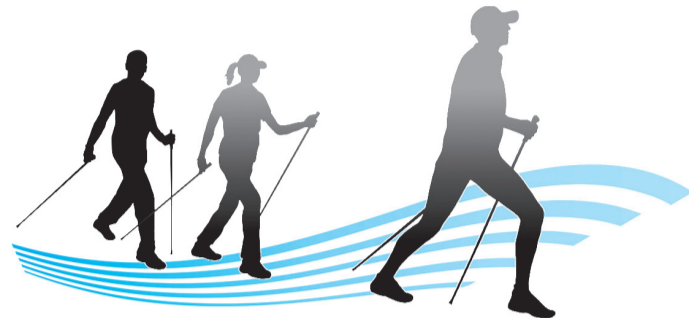
— Я давно с таким удовольствием не проигрывал!

Анна Кудряшова

■ Здоровье

ХОДИТЬ НАДО ПРАВИЛЬНО!

Всё чаще в пригородном лесу, в парках, на улицах города можно видеть людей вышагивающих с палками. Скандинавская ходьба привлекает тем, что заниматься ею можно в любое время года.



Ознакомившись с рекомендациями по скандинавской ходьбе и наблюдая за движениями любителей этого вида физкультуры, убеждаешься, что многие ходят неправильно. Хотя думают, конечно, что правильно. Ведь со стороны мы себя не видим. Можно предположить также, что они не знакомы с рекомендациями или не придают технике хождения особого внимания. А при неправильной технике теряется эффект от занятий скандинавской ходьбой.

Заметил, что женщины, особенно в возрасте, часто ходят со скандинавскими палками как с тросточками, ставя их перед собой. Это — одна из распространённых ошибок. При скандинавской ходьбе практически все основные мышцы работают, руки и ноги как насосы помогают сердцу качать по сосудам кровь.

Все знают о пользе скандинавской ходьбы, но почему-то считают, что это спорт для пенсионеров. Однако скандинавская ходьба — это вид физической активности полезный для людей любого возраста.

Многие проходят за часовую прогулку в технике скандинавской ходьбы 6–7 тысяч шагов. А врачи считают хорошим результатом около 10 тысяч шагов в день, пройденных в активном темпе. Есть к чему стремиться.

Важен подбор палок для занятий. Их длина должна составлять 2/3 роста человека. По-другому, рукоятка палки должна находиться на уровне пупка. Следует обращать внимание на то, как вы держите палку за рукоятку, как вы управляете кистью руки, как вы ставите стопу, как вы дышите...

Чтобы скандинавская ходьба была полезна для здоровья, нужно научиться ходить правильно!

Павел Ронжин

PS. Мы согласны с выводами Павла Николаевича. И знаем, что он не одинок в своём желании овладеть техникой скандинавской ходьбы. Многие хотели бы с пользой для здоровья заниматься этим видом физической культуры.

ВНИМАНИЕ!



Приглашаем вас на занятие по скандинавской ходьбе в музей истории АО «Соликамскбумпром» в среду 11 декабря в 14.00!

Если у вас уже есть палки для скандинавской ходьбы, то обязательно возьмите их с собой!

Занятие проведёт заведующий филиалом Центра медицинской профилактики г. Соликамск **Валентина Алексеевна Богушевская**.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

С 30 ноября открыт каток на стадионе «Бумажник». Прокат коньков с 13.00 до 21.00. Прокатом лыж можно воспользоваться с 9.00 до 17.00. Для бумажников-членов профсоюза прокат лыж бесплатный. Выходные дни — понедельник и вторник.

Учредитель: АО «Соликамскбумпром».

Адрес издателя: 618548, Пермский край, г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 21.

Адрес редакции: 618548, Пермский край, г. Соликамск, ул. Коммунистическая, 21.

Тел. редакции: 8(34253) 6-48-44.

Эл. почта: gazeta-oso2010@yandex.ru

Главный редактор: Е.А. Налётова. Вёрстка: В.В. Сидоров.

Газета зарегистрирована 25 октября 2007 г. Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу; ПИ № ФС 18-3602.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Ответственность за содержание рекламы несёт рекламодатель.

Отпечатано в ООО «Типограф».

Адрес типографии: 618540, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17. Печать офсетная. Объём 1 усл. п.л. Заказ № 3017. Тираж 1694 экз. Подписано в печать 05.12.2019 г.

По графику в 17.00, фактически в 17.00.

Распространяется по внутренней подписке. Стоимость годовой подписки — 110 рублей. Подписной индекс 53483.

