



- **Здоровье и поддержка
здорового образа жизни**

АО «Каменскволокно»

**Программа формирования здорового
образа жизни работников и членов их
семей**

Программа формирования здорового образа жизни работников и членов их семей

АО «Каменскволокно» - градообразующее предприятие с численностью около 3 тыс. человек (молодежь в возрасте до 30 лет составляет 16,2%). Одной из важнейших задач предприятия является поддержка здоровья работников и членов их семей.

Для реализации этой задачи реализуется программа по формированию здорового образа жизни.

Направления Программы:

- Тренировочные занятия с личным составом, работа на постоянной основе спортивных секций: плавание, футбол, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика.
- Заводские, городские и региональные спортивные соревнования.
- Молодежная политика с включением вопросов формирования здорового образа жизни.
- Обеспечение питанием.
- Профилактические мероприятия.
- Оздоровление членов семей работников.



Самым значимым направлением в формировании принципов здорового образа жизни является обеспечение регулярными занятиями спортом: круглогодично работают спортивные секции по волейболу, бадминтону, мини-футболу, предоставляется возможность посещать плавательный бассейн.

Ежегодно проводится заводская спартакиада, которая длится в течение полугода и вовлекает в спортивную жизнь более 350 работников предприятия. В 2016 году проведена семнадцатая спартакиада работников АО «Каменскволокно», в программу которой вошли различные виды спорта: волейбол, мини-футбол, настольный теннис, перетягивание каната, дартс, стрельба из пневматической винтовки, легкая атлетика. После 10-летнего перерыва стрельба из пневматической винтовки вернулась в программу заводской спартакиады. Участие в соревнованиях приняли команды всех цехов и подразделений предприятия. Общее количество участников ежегодно увеличивается, так: в 2014г. - 305 чел., в 2015г. - 348 чел., в 2016г. - 350 чел. Заключительным этапом

спартакиады стал традиционный конкурс «Папа, мама, я — спортивная семья» - собирает самых активных участников.

Также ежегодно проводится турнир по мини-футболу на Кубок профсоюзного комитета АО «Каменскволокно», посвященный Дню химика, в котором принимают участие более 100 человек.

С целью привлечения внимания молодежи предприятия к спорту и приобщения как можно большего числа болельщиков, компания организует спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, парни!», приуроченный ко Дню Защитника Отечества. В 2017 году традиционные соревнования заменили на более современные - турнир по пейнтболу.

Газета АО «Каменскволокно»

Прогресс

По следам праздника

В преддверии праздника 23 февраля заводчане приняли участие в турнире по пейнтболу. Мероприятие организовано за счёт первичной профсоюзной организации АО «Каменскволокно» вместо уже привычной эстафеты «А ну-ка, парни!»

За звание лучших воинов сразились четыре команды – инженерного, технического, кадрового управлений и СКПР. Таким образом, впервые в истории предприятия День защитника Отечества заводчане отметили в условиях, максимально приближенных к боевым. Победитель турнира по пейнтболу – команда технического управления.



Спортивно-развлекательный конкурс «А ну-ка, девушки!», приуроченный Международному Женскому Дню позволяет внедрить разнообразные творческие спортивные практики, направленные на поддержание здорового образа жизни, что существенно поднимает дух компании и неоспоримо повышает чувство коллективизма.



Ежегодно происходит розыгрыш кубка завода по мини-футболу, в котором принимают участие руководители организации, которые показывают личный пример, участвуя в футбольном соревновании и тем самым вовлекая весь персонал в эти инициативы.

Все мероприятия финансируются администрацией завода и профсоюзным комитетом. Предприятие оплачивает работу тренеров, технического персонала, выделяет средства на оснащение инвентарем и приобретение спортивной формы.

Ставший традиционным велопробег «Дороги фронтовые» по местам захоронений времен Великой Отечественной войны собрал в 2016 году более 20 человек. Общая протяженность велопробега более 40 км.

Ежегодно в июле 10 команд из разных структурных подразделений принимают участие в заводских соревнованиях по спортивному рыболовству (выездной конкурс «Рыбалка»). В рамках данного мероприятия организованы: Праздник Нептуна; конкурс поваров «На приготовление лучшего блюда из рыбы и морепродуктов»; катание детей по реке на прогулочном катере; детские подвижные игры; спортивно-развлекательные эстафеты.



Подобные инициативы не требуют больших инвестиций, но при этом дают значительный практический результат: сотрудники меньше болеют, а компания имеет меньше потерь рабочего времени, связанных с болезнью. Однако, главный плюс всех этих инициатив все же заключается в том, что таким образом мы поддерживаем ценности людей, проявляем заботу о них, а это естественным образом укрепляет вовлеченность наших сотрудников.

Для личного состава СКПР (службы контрольно-пропускного режима) организованы систематические занятия на основе системы подготовки по нормам ГТО. Это направление физкультурной деятельности на предприятии возникло с начала 2013 года и было обусловлено повышенными требованиями к физической подготовке определенных категорий работников. Решением директора по персоналу и режиму была организована система занятий и разработаны нормативы.

В рамках системы служебной подготовки СКПР и СО ПВВ проводятся спортивно-тренировочные занятия, в программу которых входят: бег, подтягивание, волейбол, футбол, теннис и тренажерный зал. Работники предприятия сдают нормы ГТО. Судейство соревнований комплекса ГТО проводят арбитры (рефери), обученные и аттестованные в ФГАО УВО «ЮФУ».

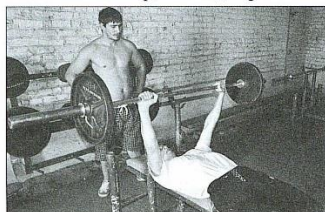
СКПР – спортивный контроль полезного режима

На зарядку становись!

Бег и подтягивание, волейбол и футбол, теннис и тренажерный зал – такова отныне пятничная утренняя программа сотрудников службы контрольно-пропускного режима. Спортивные занятия организованы в рамках системы служебной подготовки и носят отнюдь не формальный характер, в чем и убедились сотрудники газеты «Прогресс».

Площадку для занятий совсем недавно предоставила гребная база – здесь и штанги в помещении («потягать» можно, и на свежем воздухе позаниматься, и водные процедуры при желании принять).

– Если уж мы ввели требования к физической подготовке при приеме на работу новых сотрудников СКПР, то действующие тем более должны им соответствовать, – объясняет инспектор ОПК и одновременно инструктор по физподготовке Александр Комиссаров. – Программа у нас простая. В 9 утра – забег на 1600 метров* по дорожкам парка Ма-



Жим штанги в исполнении Александра Нагорного: «Наповалит вес, добавьте еще».

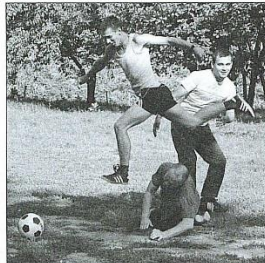


Выходной состав СКПР. Каждые два часа таких занятий оплачиваются предприятием.

яковского. Затем мужчины идут к турникам, девушки – в спортзал. Ну а дальше – игры с мячом, бадминтон, теннис, гири. Каждый выбирает себе занятие по вкусу, лишь бы на месте не сидел.

Да они и не сидят – достаточно взглянуть на фотографии. Приходят с детьми, со своими велосипедами – наматывают круги, потеют под штангами. Говорят, к ним уже просятся цеховики-сменщики, прозавишие о пятничной разминке СКПРовцев. Полезный пример такой разминки!

Алексей ГОЛУБЕВ



Вот так полёт! Это уже серьезный футбол, а не простая разминка.

«К славному подвигу каждый готов!»

Так в своём знаменитом стихотворении «Рассказ о неизвестном герое» С.Я. Маршак писал о людях со значком ГТО на груди. Вспомнить об этом особенно актуально, ибо уже со следующего года в городе начнут принимать зачёты по нормам ГТО у всех желающих. Для этого каменские рефери прошли специальное обучение, дающее право судейства в рамках физкультурно-спортивного комплекса. В числе таких судей оказались и трое заводчан – мастер по ремонту ХКнАС Вячеслав ДОНСКОВ, начальник отдела газоспасательных работ Валерий КРИВОРОТОВ и начальник службы охраны ПВВ Валерий БОГДАНОВ. Последний из них объяснил некоторые нюансы:

– Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп, названных ступенями, – от 6 лет и далее без ограничений, где самая возрастная категория – 70 лет и старше, – рассказал Валерий Аркадьевич. – Разумеется, для каждой ступени предусмотрен набор своих спортивных испытаний и свои нормативы. В зависимости



от показанных результатов, как в советское время, можно получить золотой, серебряный или бронзовый знак отличия (на фото). Подать заявку очень просто. Для этого нужно зарегистрироваться на сайте www.gto.ru, там же заполнить специальную форму, получить медицинское разрешение и дождаться приглашения на выполнение испытаний. Вот и все хитрости!

В настоящее время утверждаются места проведения испытаний и их укомплектование всем необходимым инвентарём. Специальные поощрения за наличие знака ГТО пока что находятся на стадии обсуждения, однако абитуриенты с ним уже сейчас имеют некоторые льготы при поступлении в вузы. Так или иначе, а укрепление своего здоровья во время подготовки к сдаче комплекса ГТО – само по себе большая польза.

Алексей ГОЛУБЕВ

Большое значение для успешного функционирования предприятия имеют ставшие уже многолетней традицией занятия по гражданской обороне. Ежегодные развертывания формирований ГО, учения и занятия показывают высокий уровень подготовки к выполнению поставленных задач ГО. В 2016 году в соревнованиях приняли участие 96 человек.

Реализация социальной политики на предприятии направлена не только на работников, но на членов их семей. Предприятие содержит детский оздоровительный лагерь им. Олега Кошевого. Проектная мощность лагеря составляет 285 мест. Количество смен – 4 (по 21 дню).

Детский лагерь является базой здоровья будущих поколений. Вся инфраструктура лагеря и система педагогической работы нацелены на формирование приверженности здоровому образу жизни среди членов семей работников. Задача коллектива лагеря – привить систему физкультуры, организовав соревнования, веселые старты и тренировки. На территории лагеря размещены: 4 современных спальных корпуса, оснащенных комфортабельной мебелью, санузлами, футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, тир и уличные тренажеры, павильон для кружковой работы, летний кинозал, библиотека, игровая комната, видео-зал и другие объекты культуры и спорта. Способствует оздоровлению расположение лагеря: в шаговой доступности расположен пляж с развернутой инфраструктурой.

Затраты на укрепление материальной базы ДОЛ в 2016г. – 6033,89 тыс. рублей.

Согласно Коллективному договору сотрудники организации оплачивают только 5% (в 2016 г. - 660 руб.) стоимости путевки в ДОЛ, а многодетным семьям, семьям с детьми-инвалидами, одиноким родителям гарантируется бесплатное получение путевки.

В 2016 году в ДОЛ отдохнули 1146 человек, из них 603 человека - дети работников организации, в том числе 28 человек отдыхали по льготным путевкам, 543 – дети работников сторонних организаций.



Одним из направлений формирования здорового образа жизни среди работников предприятия является профилактика социально значимых заболеваний, а также агитационная работа по отказу от вредных привычек, профилактика алкоголизма. Эти вопросы регламентируются Политикой по вопросам ВИЧ/СПИД на рабочих местах и ежегодным Планом профилактических мероприятий. Большую роль в пропаганде здорового образа жизни и профилактических мероприятиях играют корпоративные средства массовой информации.

На регулярной основе главным врачом заводской поликлиники размещаются материалы в газете «Прогресс»:

- профилактика вирусных заболеваний и гриппа;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- правила питания при диабете;
- принципы противодействия стрессу на рабочем месте;
- правила поведения на открытом солнце в летний период и многое другое.

На стендах в поликлинике и территории предприятия размещаются материалы, пропагандирующие отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. С 2016 года запрещено курение на территории предприятия.

Антитабачный режим

Знойный месяц июль, обрушивший на город 40-градусную жару, не только повысил всеобщую пожароопасность, но и усилил пренебрежение ею в пределах предприятия. А именно: несмотря на запрет курения и пронос табачных изделий, зажигалок и спичек, на территории по-прежнему дымят. Скрытно.

Курил, курю и буду курить?!

За вторую декаду июля сотрудниками СКПР задержаны более десяти нарушителей приказа генерального директора и Правил внутреннего трудового распорядка. Особенно «отличился» ремонтно-строительный цех – здесь, прямо на складе, появилась почти что санкционированная курилка. Впрочем, курить стали и за ним. Курящей обнаружена машинист холодильных установок участка ХКиАКС ПВВ, дымящаяся сигарета была и в руках укладчика-упаковщика крутильного цеха ПСВ, причем на складе готовой продукции. А вдруг от искры или окурка случится пожар? Уже никого не удивляет, что среди задержанных немало женщин. Ведь перекуры начали устраивать целые отделы!

По словам директора по персоналу и режиму В.В. ЩЕРБАКОВА, со второго полугодия 2016 г. ответственность за наличие окурков на закреплённых территориях несут руководители цехов. Кто их бросил, комиссия спрашивать не будет. А вывод таков: воспользуйтесь и своих, и чужих работников на предмет чистоты. Может, таким образом кого-то курить отучите. Рейды-проверки уже стали ежедневными.

Кстати, за несанкционированную курилку последовали выговор и 100-процентное лишение премии заместителю начальника РСЦ, такие же меры воздействия применены и к закулившей машинисту холодильных установок. Другие нарушители антитабачного режима также понесли наказание. ■

Способствует пропаганде здорового образа жизни работа Комитета по работе с молодежью и реализация Программы «Молодежь АО «Каменскволокно». Молодые работники организуют туристические слеты и игры на местности, участвуют в городских и региональных спортивных соревнованиях. На регулярной основе проводятся тематические концерты, флешмобы и обучающие семинары. Так, в августе 2016 года на территории базы отдыха АО «Каменскволокно» был проведен обучающий семинар «Команда мечты», одна из секций которого была направлена на продвижение принципов ЗОЖ. Молодые работники разработали и защитили проект «Концепция ЗОЖ на АО «Каменскволокно», который в дальнейшем лег в основу спортивно-массовой работы в 2017 году. В обучающем семинаре приняли участие 64 молодых работника предприятия.



В основе здорового образа жизни и высокой производительности работника лежит здоровое питание. На территории АО «Каменскволокно» работают две современные столовые, обеспечивающие работников предприятия горячими обедами с средней стоимостью от 60 до 200 рублей. Помимо широкого ассортимента обеденных блюд предлагается свежая выпечка и возможность заказать в столовой завтрак и обед «на вынос» с доставкой. Службой питания оказывается благотворительная помощь в обеспечении продуктами праздничной акции для ветеранов и тружеников тыла «Солдатская каша», организовывается обслуживание многочисленных корпоративных мероприятий, фуршетов.

Показатели эффективности работы цеха питания в 2016 году:

Количество клиентов – более 300 человек в день.
Посещений заводских столовых и буфетов - 30240 в год
Затраты на поддержание и укрепление материальной базы цеха питания - 89,4 тыс. руб.



Основные результаты программы

Благодаря реализации программы формирования здорового образа жизни работников и членов их семей увеличилось число занимающихся спортом. Пропаганда ЗОЖ и профилактика социально значимых заболеваний позволяют снизить уровень заболеваемости, что благотворно сказывается на работе всего предприятия. У молодежи есть возможности для самосовершенствования, для развития своих физических навыков и духовных принципов, а семьи работников вовлечены в общественную и спортивную жизнь.