



ПМЭФ ОТКРЫЛ УЧАСТНИКАМ НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

В 27-й раз лидеров крупнейших российских и зарубежных компаний, представителей политического и научного сообщества собрал на своей площадке Петербургский международный экономический форум. В числе участников столь значимого мероприятия – и ООО «Газпром проектирование».

Главной идеей ПМЭФ стало деловое сотрудничество, основанное на равноправии, а темами для обсуждения на Форуме – международная торговля и сотрудничество, рынки сбыта, технологическое лидерство и инвестиции. Лозунг Форума: «Основа многополярного мира – формирование новых точек роста». В этом году мероприятие посетило рекордное количество специалистов разных направлений.

– В этом году участие в мероприятиях Форума приняли 21 800 человек из 139 стран и территорий. Такое весомое присутствие многочисленных иностранных делегаций и представителей бизнеса еще раз подтвердило, что ни о какой

международной изоляции России речь не идет, – отметил Советник Президента Российской Федерации, ответственный секретарь Оргкомитета ПМЭФ Антон Кобяков. – На Форуме собрались представители стран, желающих развивать свою экономику в парадигме справедливого и многополярного мира.

По итогам работы Форума было подписано 1073 соглашения на общую сумму 6 трлн 492 млрд рублей, из них 55 – с представителями иностранных компаний.

В рамках ПМЭФ-2024 состоялось подписание меморандума о стратегическом сотрудничестве ООО «Газпром проектирование» и ПАО «Сбербанк России» в сфере искусственного интеллекта и программах импортозамещения.

Подписи под документом поставили Председатель Правления Сбербанка Анатолий Попов и генеральный директор ООО «Газпром проектирование» Владимир Вагарин.

Теперь ООО «Газпром проектирование» вместе со Сбером будет развивать современные информационные системы, цифровые технологии и технологии искусственного интеллекта. Это позволит повысить скорость, эффективность и качество проектных работ.

– Основной стратегической задачей ООО «Газпром проектирование» является преобразование в инженерно-цифровую компанию, использующую инновационные технологии проектирования, такие как генеративное проектирование, предиктивная аналитика, машинное обучение

и т. п., – рассказал Владимир Вагарин. – Сотрудничество с таким прогрессивным партнером, как Сбербанк, уверен, позволит нам применить и адаптировать их новаторские идеи и инновационные разработки для решения задачи цифровой трансформации проектного блока ПАО «Газпром».

Меморандум предусматривает широкий спектр направлений партнерства, включающих роботизированную автоматизацию процессов (RPA) и непрерывное восстановление карт реальных бизнес-процессов на основе данных из информационных систем предприятия (Process Mining). Приоритетное развитие получат синтез речи и ее перевод в текст. Также запланировано внедрение импортонезависимой цифровой облачной платформы Platform V, которая позволяет быстро и эффективно разрабатывать приложения любого масштаба и сложности.

– Цифровые технологии и искусственный интеллект способны трансформировать любую отрасль – проектирование тут не исключение, – поделился Анатолий Попов. – Вместе с «Газпром проектирование» мы уже приступили к внедрению самых современных цифровых технологий в повседневную деятельность компании. Во многом мы в Сбере уже прошли этот путь – есть чем поделиться, есть конкретные отечественные решения, которые отлично себя зарекомендовали и были успешно масштабированы. Все они и станут предметом нашего сотрудничества.

Елена КАСАТКИНА



КРУПНЫМ ПЛАНOM

«Буровой раствор всегда уникален...»
стр. 2



АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Проектирование невозможно без пристального внимания к природе
стр. 3



ДЕЛА МОЛОДЕЖНЫЕ

СМУС как источник
стр. 4-5



АКТУАЛЬНО

Научно-практическая конференция молодых специалистов прошла в Тюмени
стр. 6



НОВОСТИ СПОРТА

Игорь Петров: «Хочу быть примером для дочери»
стр. 8



«БУРОВОЙ РАСТВОР ВСЕГДА УНИКАЛЕН...»

Проектирование объектов нефтегазовой сферы – процесс многогранный, требующий компетенций во многих направлениях деятельности. Вот и без знания химии при разработке проектной документации не обойтись. О том, как химики и буровики помогают проектировщикам, рассказывает Оксана Шумилкина, начальник лаборатории буровых растворов Тюменского филиала.

– Кем была основана лаборатория?

– У истоков нашего подразделения стоял Николай Гаврилович Кашкаров, которого я считаю своим учителем. Прекрасный специалист и руководитель, он собирал вокруг себя перспективную молодежь и учил нас всему, делал из нас профессионалов. Трое из нас благодаря его наставничеству стали кандидатами наук, многие занимают руководящие должности.

– Чем занимается ваша лаборатория?

– Изначально лаборатория создавалась с целью проведения научных исследований и разработки нормативно-технической



документации. Нашей лабораторией разработано более 40 нормативных документов, регламентирующих методики измерений буровых растворов и технические требования к их компонентам.

Однако в последнее время мы сосредоточились на испытаниях компонентов буровых растворов для определения их соответствия требованиям нормативной документации, а также испытаниях составов буровых растворов на соответствие геолого-техническим условиям строительства скважин на месторождениях ПАО «Газпром». Однотипных по компонентному составу и параметрам растворов не существует, так как каждое месторождение нефти и газа уникально в геологическом отношении. Для каждого месторождения необходима разработка требований как к параметрам, так и к составу буровых растворов.

– На каком этапе разработки проекта проектировщики обращаются к вам?

– На стадии формирования проектной документации. В свою очередь, лаборатория приступает к анализу результатов разведочного бурения. В этой информации присутствуют характеристики пластов, термобарические условия и осложнения, возникшие при бурении различных интервалов скважин. Наличие таких данных обеспечивает процесс по определению компонентного состава и параметров бурового раствора с последующим включением данной информации в разрабатываемую проектную документацию.

– Какую роль играет буровой раствор?

– Значение этого фактора сложно переоценить. Важными задачами бурового раствора являются: вынос шлама, охлаждение бурового инструмента, кольматация и ингибирование стенок скважины.

– Что входит в его состав?

– Существует множество типов и вариаций буровых растворов – как на водной, так и на углеводородной основе, в том числе азрированные, утяжеленные и другие. В состав раствора могут добавляться самые разнообразные компоненты, к примеру, для определенных задач используются хлопок, резиновая крошка и даже скорлупа кедровых орехов. Мы создаем требования к рецептуре и параметрам, в соответствии с которыми буровая бригада в процессе строительства скважины готовит раствор.

В состав раствора на водной основе обычно входят: вода, глина, целлюлоза и порой утяжелитель – мраморная крошка, баритовый концентрат. Состав растворов на углеводородной основе сложнее и представлен двумя видами – прямыми и обратными эмульсиями. В последнее время наметилась тенденция к использованию обратных эмульсий, в состав которых входят углеводородная дисперсионная среда, раствор соли и поверхностно активные вещества.

– Подобных лабораторий много?

– В городе есть лаборатории, выполняющие подобные исследования и испытания, однако по уровню оснащенности наша лаборатория их превосходит. В свое время было приобретено передовое импортное оборудование, сейчас оно довольно успешно замещается отечественным. При этом выясняется, что российские аналоги порой даже превосходят зарубежные, в том числе по уровню программного обеспечения.

– Над чем работаете сегодня?

Из последних задач, поставленных перед лабораторией, была разработка требований к параметрам и компонентному составу буровых растворов для бурения скважин на новых месторождениях – Тас-Юрхском и Верхневелючанском.

Станислав БЕЛОВ



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

АЛЕКСЕЙ МИЛЛЕР: «МЫ СКОНЦЕНТРИРОВАНЫ НА РЕАЛИЗАЦИИ ПРИОРИТЕТНЫХ ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ БУДУТ РАБОТАТЬ В ИНТЕРЕСАХ РОССИИ И МИЛЛИОНОВ РОССИЯН».

На собрании акционеров «Газпрома» подведены основные итоги 2023 года. Приняты решения по всем вопросам повестки дня.

«Газпром» уверенно движется вперед. В первую очередь мы сконцентрированы на реализации масштабных, приоритетных проектов, которые десятилетиями будут работать в интересах России и миллионов россиян.

Безусловно, наши проекты в полной мере учитывают перспективы развития мирового энергетического рынка.

Энергопотребление в мире будет увеличиваться. Это объективно связано с ростом населения, развитием экономик и ускоряющейся цифровизацией. По оценкам ведущих экспертов, к 2050 году потребление первичной энергии в мире вырастет на 20%. При этом природный газ благодаря своей эффективности, технологической доступности и экологичности будет самым востребованным энергоносителем. Его доля в мировом энергобалансе достигнет 26%, а по некоторым сценариям – будет даже выше.

Для нашей страны природный газ – важнейший ресурс, который помогает росту экономики, промышленного производства,



жилищного строительства, улучшает качество жизни людей. Мы стремимся, чтобы этот ресурс был доступен максимально широкому кругу потребителей.

Для этого в российских регионах мы ведем полномасштабную газификацию городов и сел. Создаем новую инфраструктуру: только в 2023 году мы провели газопроводы к 412 населенным пунктам. И четко движемся к уровню 100-процентной технической возможности сетевой газификации страны.

Мы активно занимаемся догазификацией. К концу 2023 года исполнено 874 тысячи договоров с гражданами на подведение газа к границам домовладений. Сегодня этот показатель уже приближается к миллиону.

Новые потребители – это устойчивый

долгосрочный рост спроса на газ. Мы фиксируем это уже сегодня. Наглядные примеры – всё новые и новые зимние и летние рекорды суточных поставок газа по нашей газотранспортной системе.

Что касается зарубежных стран. Лидером роста газопотребления, без сомнения, будет оставаться Китай, его динамично развивающаяся экономика. Отмечу, что по ожиданиям экспертов, в том числе китайских, к середине века потребление газа в Китае удвоится.

«Газпром» планомерно увеличивает поставки газа в КНР по «Силе Сибири». Уже в следующем году они достигнут проектной «полки». Газопровод выйдет на заданную экспортную производительность – 38 млрд куб. м газа в год.

Российский газ востребован в Китае. В 2023 году наши поставки в КНР на 700 млн куб. м превысили контрактные обязательства. В начале этого года мы продолжили обновлять исторические рекорды суточного экспорта китайским потребителям.

В 2027 году будет запущен «дальневосточный» маршрут на 10 млрд куб. м газа в год. С выходом «Силы Сибири» и «дальневосточного» маршрута на полную загрузку Россия станет самым крупным поставщиком

газа в Китай.

Мы также видим рост экономик центральноазиатских стран и сопутствующую ему высокую потребность в энергоресурсах. Поэтому ведем комплексную работу вместе с нашими партнерами. Наша общая цель – расширение газотранспортных мощностей и надежные долгосрочные поставки газа потребителям в Центральной Азии.

Одним из важных событий 2023 года стал запуск в реверсном режиме отдельных ниток системы газопроводов «Средняя Азия – Центр». По этому новому маршруту мы впервые начали поставки российского газа в Узбекистан.

«Газпром» видит большой потенциал укрепления отношений со всеми странами, заинтересованными в стабильной работе энергетики на основе чистого и эффективного энергоресурса. У нашей компании есть для этого все возможности.

По информации ПАО «Газпром»

Полная версия – на официальном сайте ПАО «Газпром!»



ПРОЕКТИРОВАНИЕ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПРИСТАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ К ПРИРОДЕ

5 ИЮНЯ В РОССИИ ПРАЗДНОВАЛИ ДЕНЬ ЭКОЛОГА. ЭТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК ВСЕХ ЗАЩИТНИКОВ ПРИРОДЫ, СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ОБЩЕСТВЕННЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ И ЭКОЛОГОВ-АКТИВИСТОВ. ОТМЕТИЛИ ПРАЗДНИК И ЭКОЛОГИ НИЖЕГОРОДСКОГО ФИЛИАЛА.

Чем занимаются инженеры-экологи в «Газпром проектировании»?

Если кратко, то они следят за тем, чтобы проектируемые объекты не наносили вред окружающей природе. На практике это выражается в разработке специальных разделов проектной документации, предусматривающих природоохранные и компенсирующие мероприятия.

Об одном из направлений деятельности экологов-проектировщиков мы поговорили с ведущим инженером отдела инженерно-экологического проектирования Аллой Французовой.

— Алла, расскажите, пожалуйста, какова Ваша главная задача как инженера-эколога?

— Я провожу оценку воздействия наносимого вреда водным биологическим ресурсам и разрабатываю мероприятия по их охране в соответствии с требованиями нормативной документации.

В случае проведения работ в акватории водного объекта выполняется математическое моделирование зоны распространения мутности и осадения взвесей в осадок, рассчитывается вред, который наносится ихтиофауне и кормовым организмам водного объекта. Возмещение вреда окружающей среде выполняется путем выпуска в водные объекты икры, личинок или молоди рыб.

— Сейчас все больше внимания уделяется вопросам охраны окружающей среды. Как это отразилось на Вашей работе? Появились новые требования, новые компетенции?

— Да, инженерно-экологическое проектирование не стоит на месте. Мы постоянно учимся, совершенствуемся, осваиваем новые компетенции.

Раньше для выполнения отдельных видов работ мы привлекали субподрядные организации. С установлением дополнительных требований к дифференцированию зон негативного воздействия от взмучивания воды в водном объекте потребовалась разработка более детализированной математической модели зоны распространения мутности при проведении земляных работ в акватории водотока. Субподрядчики не могли выполнить работы на должном уровне и предлагали заключить дополнительные договоры с подрядными организациями для построения модели, что увеличивало сроки и стоимость работ. На основании разработанного нами технического задания отдел сопровождения информационно-управляющих систем Нижегородского филиала разработал программный продукт, и с 2015 года математическое моделирование для водных объектов (за исключением морских участков) мы делаем самостоятельно. Внедрение программы позволило сократить сроки выполнения оценки за счет автоматизации процесса ввода данных, выполнения расчетов и формирования результатов расчетов, а также гарантировать получение достоверных результатов.

Кроме того, субподрядные организации не всегда в полной мере выполняли свои обязанности по сопровождению материалов оценки, например, в Росприроднадзоре при прохождении экологической экспертизы, и приходилось



вникать в тему на ходу и снимать замечания с экспертом самостоятельно.

С 2019 года мы стараемся сами разрабатывать свои разделы. В дополнение к самообразованию мы регулярно проходим необходимое обучение на курсах повышения квалификации, проводимых ФГБНУ «Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства», который является одним из разработчиков Методики исчисления размера вреда, причиненного водным биологическим ресурсам. После выхода новой Методики в 2020 г. также прошли обучение в ФГБНУ «ВНИРО».

— Можно сказать, что ваш отдел обладает уникальными компетенциями в сфере охраны водных биологических ресурсов? Эти работы Вы делаете только по объектам Нижегородского филиала? Есть ли опыт сотрудничества с другими филиалами ООО «Газпром проектирование»?

— Да, выполнение Оценки воздействия на водные биоресурсы с проведением математического моделирования зоны распространения мутности можно назвать уникальной компетенцией наших специалистов. Кроме того, в нашем отделе есть специалист ихтиолог, глубокие знания которого очень помогают нам.

В настоящий момент мы довольно успешно работаем с Санкт-Петербургским филиалом как по объектам капитального строительства, так и по объектам капитального ремонта. Оказывали консультирование и техническую помощь в прохождении согласования с Росрыболовством. С 2019 года было получено более 60 положительных заключений Федерального агентства по рыболовству по таким линейным и площадочным сооружениям, как «Реконструкция ЕСГ Северо-Западного региона для обеспечения транспортировки этаносодержащего газа до побережья Балтийского моря», «МГ Ухта-Торжок. III нитка (Ямал)» и другим.

— Есть планы дальнейшего развития?

— Мы продолжаем автоматизировать процессы. После получения опыта по применению новой Методики, утвержденной в 2020 году, в настоящее время подготовлено техническое задание и разработана программа выполнения расчета ущерба водным биологическим ресурсам, которая находится в стадии тестирования. При этом программа является



развитием ранее разработанного программного продукта по математическому моделированию и предусматривает возможность совмещения и использования результатов расчетов для выполнения расчета вреда. Внедрение программы позволит сократить сроки разработки и предотвратить технические ошибки.

Кроме того, мы постоянно проводим анализ замечаний Росрыболовства для учета их в следующих проектах с целью более успешного прохождения экспертизы. Ведем работу с проектными отделами, чтобы они также учитывали требования экспертов, например, в части отображения на графическом материале границ водоохранных зон и пойм водного объекта.

Также мы запрашиваем у Росрыболовства разъяснения их позиции в проблемных вопросах и вопросах применения методики.

Благодаря этой работе мы быстрее получаем согласование деятельности Росрыболовством. Например, по объектам Восточной системы газоснабжения и ряду других объектов мы получили положительные заключения с первого раза, хотя объекты сложные, глобальные.

Мы постоянно совершенствуемся. Отлаженные механизмы разработки проектной документации, программные продукты, новые компетенции, необходимое обучение специалистов позволяют нам брать всё большие объемы работы и участвовать в разработке «Оценки воздействия на водные биологические ресурсы и среду их обитания» для других филиалов компании.

Марина КУЛАКОВА

ОФИЦИАЛЬНО

«ГАЗПРОМ» ПРОДОЛЖАЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЕДИНУЮ СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ И РАБОТУ ПО ОХРАНЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Совет директоров ПАО «Газпром» одобрил работу компании по обеспечению производственной безопасности и охраны окружающей среды.

В «Газпроме» функционирует вертикально интегрированная Единая система управления производственной безопасностью (ЕСУПБ). Она позволяет эффективно управлять рисками и направлена на сохранение жизни и здоровья работников, обеспечение безопасных условий труда и предотвращение травмирования или ухудшения состояния здоровья персонала.

В компании поддерживается готовность к оперативному реагированию на аварийные ситуации и ликвидации последствий от них. На постоянной основе действуют все виды

спасательных подразделений, деятельность которых связана с обеспечением газовой, пожарной, противодиверсионной безопасности на море и на суше, предотвращением разливов нефти.

Большое значение для высокого уровня безопасности на объектах компании имеет постоянное обучение работников. Для этого формируется цифровое информационно-образовательное пространство. Продолжается актуализация программ обучения, обновляется материально-техническое оснащение образовательных учреждений, модернизируются учебно-тренировочные полигоны.

Одно из направлений дальнейшего совершенствования ЕСУПБ — широкое внедрение цифровых решений. В частности, в компании

создается Единое цифровое пространство в области производственной безопасности. Проект предусматривает как интеграцию с корпоративными информационными системами, так и взаимодействие с государственными цифровыми платформами.

Продолжается комплексная работа по реализации Экологической политики «Газпрома».

Так, все инвестиционные проекты компании проходят экспертизу в области охраны окружающей среды и энергосбережения, обеспечивается контроль за соблюдением дочерними обществами и подрядными организациями требований по экологической безопасности и рациональному использованию природных ресурсов. При реализации проектов для компании принципиально

важным является сохранение природных экосистем, мест обитания редких и находящихся под угрозой исчезновения видов растений и животных.

В частности, в феврале 2024 года утверждена Программа сохранения биологического разнообразия при добыче и разработке месторождений в районах деятельности ПАО «Газпром» на континентальном шельфе Российской Федерации в Арктике. В программе аккумулированы предыдущий опыт и лучшие экологические практики компаний Группы «Газпром» в регионе, выработаны единые требования и подходы для эффективной работы на долгосрочную перспективу.

Управление информации ПАО «Газпром»

СМУС КАК ИСТОЧНИК

Начало, инициатива, движение, позитив – синонимы слова «молодость». В нашей компании молодежь активна не только в вопросах производства, но и в социальной жизни компании. Каждое лето отмечается Всероссийский день молодежи, мы подготовили материал о советах молодых ученых и специалистов и тех, кто их возглавляет, прурочив его к этому празднику.

МОЛОДЕЖЬ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ФИЛИАЛА: В РИТМЕ СМУСА

Анастасия Кононыхина, ведущий инженер отдела смет и ценообразования:

– Анастасия, как давно ты пришла в СМУС?

– В СМУСе филиала я с конца 2020 года. В 2022 года меня назначили куратором информационного направления, на данный момент занимаю должность временно исполняющего обязанности заместителя председателя.

– Что привело в молодежное движение?

– Захотелось поближе познакомиться с коллегами не только своего отдела, но и всего филиала, принимать участие в различных активностях в нерабочее время, завести новых друзей.

– В чем преимущества СМУСа?

– Для меня СМУС – это, в первую очередь, развитие коммуникативных навыков, многозадачности и открытие новых горизонтов деятельности. СМУС знакомит меня с прекрасными людьми, с разносторонней молодежью, помогает двигаться по карьерной лестнице.

– Где ты черпаешь силы, чтобы кроме профессиональной деятельности активно заниматься общественной?

– Если честно, сама удивляюсь, откуда во мне столько энергии и откуда берется время. Просто за четыре года



я настолько привыкла к такому ритму, что без дополнительной нагрузки я буду чувствовать себя некомфортно – будто ничем не занята.

– Есть ли какая-либо мотивация для членов Совета?

– Мы – самая активная молодежь предприятия, и основная

«КАЖДЫЙ ТУТ – ТВОЯ ОПОРА.
ЗДЕСЬ МОЛОДЕЖИ ВСЕЙ СОЮЗ –
И ЭТО НАШ ЛЮБИМЫЙ СМУС»

мотивация в том, что нас знают коллеги и руководство, приглашают на корпоративные и профсоюзные мероприятия, нас поддерживают и помогают.

– Как в вашем Совете генерируются идеи?

– Мы делимся идеями в нашем чате в телеграм или встречаемся в столовой за чашечкой кофе и устраиваем мозговой штурм.

– Опиши Совет филиала несколькими словами.

– Совет филиала – это сплочение многогранных и интересных личностей, которые активно проявляют себя не только в профессиональной сфере, но и в научно-технической, спортивной или социально-культурной.

Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Научно-техническая конференция, Тайный Санта, встреча с коллекционером военных писем, организация сбора помощи для приюта, выезд на КС «Славянская» и КС «Елизаветинская», экскурсия в электродепо «Автово».

МОЛОДЕЖЬ САРАТОВА: СМУС – ТРАМПЛИН ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Александр Рыбалка, инженер-проектировщик I категории Строительно-конструкторской группы №4.

– Александр, как давно ты возглавляешь молодежное движение филиала?

– В студенческие годы я активно принимал участие в жизни университета по разным направлениям деятельности, при устройстве на работу в 2019 году сразу же стал принимать участие в профсоюзных мероприятиях и помогать проводить молодежную политику уже существовавшего СМУСа, немного позже возглавил Совет.

– В чем тебе помогает СМУС?

– Совет молодых специалистов помогает мне идти в одну ногу с технологическим прогрессом в области информационного трехмерного моделирования и развивать личные коммуникативные навыки при взаимодействии с разными структурными подразделениями ООО «Газпром проектирование», а также с представителями дочерних обществ ПАО «Газпром».

– Где ты черпаешь силы, чтобы кроме профессиональной деятельности активно заниматься общественной?

– Стараюсь грамотно распределять время, разбиваю сложные задачи на простые – это помогает мне каждый день быть в ресурсе и бросать вызовы самому себе, а также приносить пользу и участвовать в развитии компании.

– Какая мотивация у членов Совета?

– Основная мотивация – это общение, знакомство

с интересными людьми, возможность испытать себя в решении нестандартных задач. Также инициативные члены СМУСа по итогам года награждаются благодарственными письмами от руководства Общества. Кроме того, нашим ребятам предоставляется возможность принимать участие в региональных и всероссийских конкурсах и форумах.

– В чем основная функция Совета на твой взгляд?

– Благодаря СМУСу молодой специалист быстрее осваивается на рабочем месте и вливается в производственную деятельность. Также СМУС – это трамплин для развития как профессиональных, так и личных навыков молодого специалиста.

– Как в вашем Совете генерируются идеи?

– Идеи генерируются по-разному. Как правило, они выносятся на обсуждение среди активистов СМУСа, а затем, в процессе мозгового штурма, обрастают новыми деталями, концепцией и так далее.

– Опиши, пожалуйста, коротко Совет Саратовского филиала.

– СМУС Саратовского филиала – это команда, работающая на результат. Каждое направление возглавляет ответственный куратор, которому председатель назначает задачи в рамках конкретного сектора. В процессе выполнения задач все кураторы СМУСа взаимодействуют друг с другом. Такая схема работы позволяет наиболее эффективно и качественно проводить наши мероприятия.



Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Курс лекций производственных отделов, экскурсии на производственные объекты газовой промышленности Саратовской области, Управленческие поездки, помощь участникам Специальной военной операции, участие в международной акции «Сад памяти».

МОЛОДЕЖЬ МОСКВЫ: СМУС – НАСТОЯЩИЙ ДРУГ И ВЕРНЫЙ ТОВАРИЩ

Александр Шифрин, ведущий инженер-проектировщик отдела проектирования систем автоматизации и связи.

– Александр, как давно ты в СМУСе?

– Я пришел в компанию в апреле 2021 года и услышал тогда об этой молодежной организации впервые. Спустя несколько месяцев работы удалось познакомиться с некоторыми молодыми коллегами, среди которых был и Даниил Кайгородов, в то время возглавлявший СМУС. Позже по его же рекомендации меня избрали временным исполняющим обязанности, а затем и заместителем руководителя СМУС в Московском филиале.

– Что привело тебя в молодежное движение?

– Мое участие в жизни молодежного движения обусловлено обычным человеческим интересом, так как ранее ни в школе, ни в университете не было возможности стать частью каких-либо молодежных объединений как по причинам нехватки времени, так и по причинам неосведомленности о работе таких организаций. Навертываю упущенное!

– В чем помогает СМУС?

– СМУС является не просто инструментом проведения различных мероприятий в области культуры, спорта, он стал частью того короткого промежутка времени вне рабочего процесса, которым хочется наслаждаться и проживать снова и снова, когда можешь заниматься всем, к чему лежит душа: от научной работы до совместного досуга, культурных событий, активного отдыха. СМУС помогает не забывать насколько важно жить в дружном коллективе, насколько важен здоровый ритм жизни.

– В чем основная функция Совета на твой взгляд?

– Для меня Совет несет функцию настоящего друга и верного товарища, к которому можно обратиться за советом, вместе с удовольствием провести время, другу, который тебя поддержит во всех начинаниях и готов прийти на помощь по любому вопросу.

– Опиши Совет филиала несколькими предложениями.

– Совет филиала, как и весь коллектив, очень уютный, по-настоящему домашний. Малая численность филиала позволяет познакомиться и продуктивно взаимодействовать почти с каждым участником коллектива СМУС, в том числе с работниками из других городов.



Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Сбор адресной помощи воинским подразделениям, подготовка к Новому Году и покупка новогодних подарков для детей из детского дома, обзорные сплавы на байдарках, онлайн-турниры по шахматам, боулинг.

МОЛОДЕЖЬ НИЖНЕГО НОВГОРОДА: БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ: МЫ – ДРУЗЬЯ!

Евгений Кудрявов, инженер II категории группы разработки документации по планировке территорий

– *Евгений, расскажи, как давно ты в СМУСе?*

– В команду СМУС я вступил в начале 2022 года, а возглавил его 24 июля 2023 года.

– *Что привело в молодежное движение?*

– Желание быть частью команды актива Нижегородского филиала. Изначально был удивлен сплоченности и дружеским отношениям среди членов СМУС, а сейчас я понимаю, что дружба является основополагающим моментом в подобной деятельности.

– *В чем помогает СМУС? Что он дает?*

– Первое и самое главное – СМУС дал окружение, которое всегда готово прийти на помощь. Для молодых работников Совет оказывает всестороннюю поддержку в виде адаптации и развитии скрытых талантов.

– *Где ты черпаешь силы, чтобы кроме профессиональной деятельности активно заниматься общественной?*

– Когда работаешь в слаженной команде, ты не испытываешь нужды в поисках дополнительных сил, потому что мы организуем и распределяем работу между собой так, чтобы каждый член команды выполнял ее с удовольствием.

– *Есть ли какая-либо мотивация для членов Совета?*

– Разумеется, для каждого члена Совета совместно с профсоюзной организацией продуманы и используются индивидуальные решения, позволяющие укрепить мотивационную составляющую в команде. Для активных членов Совета мы организуем различного рода экскурсии,

в исключительном порядке посещаем мероприятия, организованные внутри филиала, а также за его пределами. Хочу обратить внимание, что актив профсоюза и члены СМУС Нижегородского филиала являются одной слаженной командой.

– *В чем основная функция Совета на твой взгляд?*

– На текущий момент мы выявили для себя направление, которые нас в наибольшей степени волнует. Им является «разрушения мифа» среди вновь прибывших молодых работников, что кроме основных производственных задач ничего больше нет. Мы начинаем работать с ними совместно с отделом кадров и социального развития, вовлекаем их в общественную деятельность и показываем разностороннюю жизнь ООО «Газпром проектирование».

– *Как в вашем Совете генерируются идеи?*

– Формирование идеи происходит по-разному, но, наверное, самое любимое нам, когда мы после рабочего дня встречаемся на нейтральной территории (в виде прогулок по городу, посещение кафе и др.) и обсуждаем все идеи, которые есть у нас. У нас по территории города предусмотрено большое количество площадок, например, «Экоториум», где нам на безвозмездной основе город предоставляет площадку для проведения наших совещаний, там мы с легкостью погружаемся в творческую деятельность.

– *Опиши Совет филиала несколькими словами/предложениями.*

– Совет молодых ученых и специалистов филиала и его команду я могу описать одним словом – друзья! Можно



обратить внимание, что я в диалоге говорю про дружбу среди команды, но мы в действительности таковыми и являемся, убавить здесь нечего. Нас объединяет большое количество идей, предложений и проблем, которые мы

Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Организация интеллектуально-развлекательной игры «КВИЗ-Газ», проведение ежегодной конференции в Нижегородском филиале «Критикуя-предлагай».

МОЛОДЕЖЬ АДМИНИСТРАЦИИ: СМУС – ЭТО ТЕ, КОМУ НЕ ВСЁ РАВНО

Ирина Нуждина, главный специалист отдела проведения и контроля закупок

– *Как давно ты возглавила СМУС?*

– Наш Совет был переизбран в конце 2022 года, тогда же я его и возглавила – 22 октября 2022 года.

– *Что привело в молодежное движение?*

– Любовь к организаторской деятельности и, конечно, неиссякаемая энергия.

– *В чем помогает СМУС?*

– Самое главное и ценное, что дал мне СМУС – это наша команда! Наши добрые и позитивные взаимоотношения делают меня счастливой!

Мы получаем знания, возможность творческой самореализации, возможность приобрести новые знакомства, ведь наш СМУС не ограничивается только нашими молодыми работниками, это и взаимодействие с другими организациями и движениями, единство духа! – *Где ты черпаешь силы, чтобы кроме профессиональной деятельности активно заниматься общественной?*

– Тут всё совсем наоборот. Ведь именно насыщенная общественная деятельность, активная жизненная позиция дает силы, а не забирает их! Команда делает меня сильной, эффективной и позволяет испытывать максимальное удовлетворение от нашей работы.

– *Есть ли какая-либо мотивация для членов Совета?*

– Думаю, что на этот вопрос лучше самих членов Совета никто не ответит, поэтому я задала этот вопрос нашим ребятам. И вышло так, что все сошлись во мнении, что главная мотивация – это люди. Ведь СМУС собирает тех, кому не все

равно. Людей, которые могут пожертвовать временем и личным комфортом во имя идеи.

– *В чем основная функция Совета на твой взгляд?*

– Я думаю это реализация молодежного потенциала! Это главное условие для профессионального, личностного, спортивного и морального совершенствования!

– *Как в Совете генерируются идеи?* – Наши идеи генерируются на еженедельных встречах по четвергам! Это уже традиция! Все знают, что четверг – лучший день, когда понедельник уже давно забыт, а завтра пятница! Поэтому ровно в 13:00 мы встречаемся в этот чудесный день, чтобы поделиться своими идеями, обсудить проблемы, интересующие темы, вдохновиться примерами других ребят и всегда получить ответы на свои вопросы! Мы всегда очень рады видеть друг друга, поэтому встреча Совета для нас – одна из самых радостных составляющих рабочего дня!

– *Опиши Совет администрации несколькими словами/предложениями.*

– Позволю себе поделиться чудесным четверостишием, которое сочинила наша коллега и наш друг из Совета Администрации:

Есть на работе точка притяжения,
Где ты найдешь друзей и вдохновение,
Где генерация идей – процесс несложный, ведь вместе
верим мы, что все возможно!
Тут смех, азарт, не утихают споры,
Но каждый тут – твоя опора.
Здесь молодежи всей союз –
И это наш любимый СМУС!



Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Адресная помощь ветеранам блокадного Ленинграда, организация и реализация проекта «Вахта памяти», организация экскурсий к производственным объектам, организация и реализация праздников ко дню защиты детей: «Мир детства», «Спортландия», организация завтраков с руководителями компании «НАЧНИ ДЕНЬ С...», помощь дому-интернату для престарелых и инвалидов ДИПИ-1, участие в волонтерском движении совместно с «Газпром инвест», спортивные мероприятия: пейнтбол, большой и настольный теннис.

МОЛОДЕЖЬ ТЮМЕНИ: СМУС – АМБАССАДОРЫ РАЗВИТИЯ, БУДУЩЕЕ КОМПАНИИ

Александр Казак, Инженер I категории сектора проектирования компрессорных станций технологического отдела.

– *Как давно ты пришел в СМУС, возглавил его?*

– СМУС Тюменского филиала я возглавил осенью 2023 года.

– *Что привело в молодежное движение?*

– Меня, как молодого специалиста, привело в молодежное движение возможность изменений. Я верю, что молодежь обладает огромным потенциалом и энергией, способным привести новые идеи, решения и перспективы в разные сферы нашей жизни.

– *В чем помогает СМУС? Что он дает?*

– СМУС с профессиональной стороны дает нам свежие идеи, помогает рассмотреть проблемы с других точек зрения, а также найти новые методы решения этих проблем. С общественной стороны СМУС помогает расширять свой кругозор, а также находить и укреплять новые знакомства с другими специалистами.

– *Где ты черпаешь силы, чтобы кроме профессиональной деятельности активно заниматься общественной?*

– Мой источник силы – поддержка окружающих людей: помимо коллег по отделу, меня активно поддерживают мои коллеги по СМУС.

– *Есть ли какая-либо мотивация для членов Совета?*

– Есть, помимо развития лидерских навыков, перспектива быть в центре внимания и возможность передавать свой опыт менее опытным или вновь принятым молодым специалистам.

– *Как в совете генерируются идеи?*

– По-разному, иногда мы собираемся вместе с отделом кадров и развиваем идеи относительно новых масштабных мероприятий в филиале. Иногда, идеи сами приходят в голову нашим коллегам и в частном порядке они их озвучивают.

– *Опиши Совет филиала несколькими словами.*

– СМУС – это объединение, открывающее возможности для нас. Возможности развиваться, знакомиться и общаться, изобретать, созидать. Здесь каждый может также предложить идеи к развитию, каждый будет услышан, идеи каждого будут оценены, СМУС – это энтузиасты проектирования, амбассадоры развития, будущее Компании.



Лучшие инициативы, реализованные в филиале за год:

- Научно-практические конференции молодых работников ученых и специалистов, профессиональные тренинги по развитию Softskills для молодых работников, организация и проведение отборочного этапа III Международного строительного чемпионата, проведение и участие в концертах внутри филиала, открытие танцевального клуба, секций бразильского джун-джитсу и бокса.

НОВЫЙ СПОСОБ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ – ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?

С 29 по 31 мая проходила II научно-практическая конференция молодых работников, ученых и специалистов Тюменского филиала «Актуальные вопросы, проблемы и решения в области проектирования, управления, строительства и эксплуатации в нефтегазовой отрасли».

Конференция была организована отделом кадров и социального развития при поддержке Совета молодых ученых и специалистов. Накануне для докладчиков был организован мастер-класс «Эффективные выступления», в ходе которого заведующий кафедрой психологии ТюмГУ Инна Васильева обучила молодых специалистов приемам публичных выступлений. В рамках конференции состоялся мастер-класс «Эффективные переговоры», во время которого доцент кафедры психологии ТюмГУ Ольга Андреева помогла молодым специалистам освоить навыки делового общения и дискуссии.

– Мы постарались сделать мероприятие максимально полезным, поэтому помимо сугубо научных дискуссий организовали и мастер-классы по развитию soft skills, необходимых молодым работникам для усовершенствования навыков публичных выступлений и навыков делового общения, – подчеркнула начальник отдела кадров и социального развития Екатерина Северова.

В комиссию конференции под руководством заместителя директора филиала по производству Константина Рябко вошли руководители профильных подразделений, связанных с тематикой выступлений. Председатель Совета молодых ученых и специалистов Александр Казак выступил в роли ведущего и докладчика одновременно.

В ходе самой конференции на обсуждение было представлено 11 докладов,

затрагивающих широкий спектр научных и практических проблем. Их обсуждение носило очень живой характер, звучали вопросы от членов комиссии и коллег, принимавших участие в качестве слушателей. Одним из наиболее частых вопросов была экономическая целесообразность предлагаемых решений – фактор не менее важный, чем техническая эффективность.

По итогам обсуждения первое место за лучший доклад было присуждено инженеру электротехнического отдела Никите Кузнецову, представившему математическую модель расчета генерируемой электрической мощности детандер-генераторной установки.

– Автор предложил новый способ энергоснабжения, ранее не применявшийся в нефтегазовой отрасли, – отметил Константин Рябко. – Это может быть применимо на практике, а потому весьма интересно.

Второе место досталось инженеру сантехнического отдела Дмитрию Худобородову, рассмотревшему актуальную проблему отказа от бумажных носителей информации.

Третье место занял инженер лаборатории тампонажных растворов Савва Щербак, представивший исследование коррозионной стойкости тампонажного камня в условиях полиминеральной агрессии пластовой рапы Ковьютинского ГКМ.

– Тема интересная, но нужно внимательно проработать вопрос экономической целесообразности данного метода, что мы и рекомендовали автору, – резюмировал Константин Рябко.

Тезисы докладов были опубликованы в сборнике, изданном на базе филиала. Призеры получили ценные подарки и премии, но главной наградой для них станет участие в конференции, которая пройдет осенью в центральном офисе компании в Санкт-Петербурге.

Станислав БЕЛОВ



РАЗРАБОТКИ МОЛОДЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ СИСТЕМЫ

Мы продолжаем знакомить читателей с интересными предложениями и разработками молодых инженеров, направленных на повышение эффективности работы газотранспортной системы. Так, инженеры отдела смет и проектов организации строительства Нижегородского филиала Данил Пьянзин и Денис Васин разработали методику по оптимальному регулированию режимов работы станций катодной защиты газопровода.

– Данил, почему Вы выбрали тему электрохимической защиты для исследования?

– Данная тема является частью моей магистерской выпускной квалификационной работы на кафедре «Проектирование и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» НГТУ им. Р.Е. Алексеева. Тема была предложена моим научным руководителем, доцентом кафедры и главным специалистом отдела проектирования систем электрохимической защиты от коррозии и коррозионного мониторинга Нижегородского филиала Сергеем Никулиным, под его руководством и велась



разработка методики. Мы прорабатывали ее вместе с моим коллегой Денисом Васиным, который также закончил магистратуру кафедры годом ранее.

– Чем эта тема важна, почему актуальна

для проектировщика и для транспортировки газа в целом?

– Во время эксплуатации газопроводы подвержены коррозии, из-за которой могут возникнуть аварийные ситуации. Для ее предотвращения используют различные методы защиты, но электрохимическая защита стареет со временем, поэтому важно следить за ее состоянием и регулировать параметры для продления срока службы системы. Вследствие чего стало актуальным разработать методику определения технического состояния и остаточного ресурса оборудования.

– Какие цели Вы ставили перед собой, начиная эту работу?

– Главной целью было разработать алгоритм для управления оборудованием электрохимической защиты, учитывая коэффициент готовности всей системы, с помощью которого можно было бы сэкономить на ремонте систем катодной защиты.

– Какие методы и средства Вы предлагаете использовать для эффективного управления оборудованием ЭХЗ?

– Мы предложили вычислять показатели надежности и ресурса системы ЭХЗ, учитывая

коэффициенты влияния систем катодной защиты на защитный потенциал. Далее изменять выходные параметры установок катодной защиты, тем самым снижая нагрузку со станций с наименьшим ресурсом за счет более надежных установок. Данный метод позволяет увеличивать срок эксплуатации и надежность оборудования электрохимической защиты и газопровода в целом.

– К каким выводам и итогам Вы пришли в ходе работы над методикой?

– Сначала мы проверили методику на объектах, находящихся в эксплуатации длительное время (более 25 лет и более 40), затем на объектах, эксплуатируемых менее 25 лет. После проведенных исследований и расчетов мы пришли к выводу, что на новых объектах ее применение нецелесообразно, в большей степени методика подходит к объектам, которые находятся в эксплуатации более 25 лет. Реализация алгоритма позволит выявить наиболее «уязвимые» элементы системы, определить время безаварийной работы и снизить вероятность отказа.

Марина КУЛАКОВА

САРАТОВСКИЕ ПРОЕКТИРОВЩИКИ ПРОВЕЛИ ЭКОСУББОТНИК НА ВОЛГЕ

В первый летний месяц, когда в России отмечается День эколога, а в российском Поволжье только-только прошли мероприятия, посвященные Дню Волги, саратовские проектировщики приняли участие в экологическом соревновании.

Что это такое? Для неравнодушных и активных, спортивных и любящих свой край специалистов Саратовского филиала ООО «Газпром проектирование» это уже традиционное

мероприятие, организатором которого выступает ППО «Газпром проектирование профсоюз – Саратовский филиал». Суть состязания в том, что проектировщики-активисты бороздят великую русскую реку на каяках – двухместных лодках. Но это не гонка и не тест на выносливость! Перед проектировщиками ставится нетривиальная задача: за два часа выловить как можно больше техногенного мусора в районе протоки Сазанка.

– Такое соревнование позволяет с азартом выполнить, возможно, не совсем приятную

работу по уборке отходов, поддержать спортивную форму, зарядиться положительными эмоциями от потрясающе красивых волжских пейзажей и испытать радость победы, ну или просто отдыха, разделённого с друзьями и единомышленниками, – рассказали участники экотурнира.

Кстати, для некоторых участников акция стала возможностью попробовать себя в новом виде спорта.

Мероприятие помогло очистить поверхность акватории Волги от плавающего

мусора. Лучше всего с задачей справилась команда Анны Библиной и Юрия Юрлова. А команды Вячеслава Калядина и Салавата Колмуханова, а также Владимира Суровцева и Сергея Кауркина завоевали призы за самые оригинальные находки: из великой русской реки ребята извлекли... огромную газовую трубу и стол!

Профсоюз наградил всех участников экологической акции призами!

Елена КАСАТКИНА



САРАТОВСКИЙ ПРОЕКТИРОВЩИК ОТКРЫЛ ДУБ-СТАРОЖИЛ



Дуб из энгельского урочища Тинь-Зинь в Саратовской области обрел федеральный статус «Дерево – памятник живой природы». Это стало возможным благодаря инициативе нашего коллеги, инженера 1 категории отдела комплексных инженерных изысканий Саратовского филиала ООО «Газпром проектирование», эковолонтера и члена Русского географического общества Георгий Неробеева. Его идею поддержало региональное министерство природных ресурсов и экологии и саратовские экологи-общественники.

Дуб, которому предположительно более 200 лет, растет в крупном лесном массиве в Энгельсе. Сама территория – Тинь-Зинь – заповедная. Этот участок площадью почти 560 гектаров в январе этого года признали памятником природы регионального значения.

Происхождение территориального названия покрыто тайной, но есть предположения, и их несколько. Согласно одной версии, в 1860 году между Китаем и Россией был заключён торговый договор (Пекинский трактат), по которому русские купцы получили право ездить по торговым делам в Китай, а китайцы – торговать на территории Российской Империи. В конце 19 века первые торговцы из Тяньцзиня доехали до Волги и наведались в слободу Покровскую (позже – Покровск, а ныне – Энгельс). Богатая слобода имела выгодное расположение на речном торговом пути и очень понравилась китайцам. Первые приезжие китайцы, маньчжурские купцы, селились на её окраине, почти на самом волжском берегу, и со временем здесь образовался небольшой торговый посёлок, которому его обитатели дали название Тяньцзинь в память о своей далёкой родине. В народе посёлок именовался хутор Тинь-Зинь, Тянь-Дзинь или даже Тяньзин. Кстати, само название города переводят как «небесный колодец», «небесные врата», «небесный брод» или «божественное место». Другие считают, что название происходит от немецких колонистов, селившихся на территории региона. Точнее, от немецких слов Zehn Seen, что переводится как «Десять озёр».

И вот в этом самом месте со множеством озёр, ручьями и интересным ландшафтом в центральной части парка на поляне в месте пересечения пешеходных троп в пологой пойме Волги за энгельской дамбой растет

дуб черешчатый, привлекающий внимание высотой и тремя стволами. Дуб находится в хорошем состоянии, без повреждений и сухих веток. Это один из самых старых и больших дубов урочища.

– Дуб-старожил Тинь-Зиня – это самый старый и большой дуб урочища Тинь-Зинь, который имеет при этом удивительную трёхствольную форму, – рассказывает Георгий Неробеев. – История возникновения этого места ушла в прошлое, однако дуб-старожил Тинь-Зиня вырос ещё до появления здесь китайских торговцев. Это уникальный экземпляр, имеющий выдающиеся лесотаксационные показатели.

Усилиями общественников-экологов у дуба появилась именная табличка установленного образца для туристов и местных жителей. Её установили Георгий Неробеев и руководитель общественного движения «Жить здесь!» Александр Ермишин. С подачи Георгия дерево стало и номинантом Всероссийского экологического конкурса за звание «Российское дерево года – 2024», в котором принимают участие удивительные деревья, произрастающие в разных регионах и являющиеся природным, культурным, историческим, духовным наследием нашей Родины. С мая на сайте сайт www.rosdrevo.ru ведётся открытое голосование, по итогам которого определится победитель. Результаты конкурса «Российское дерево года-2024» объявят до 10 августа.

– Я сразу заметил, что это дерево

необычное, и подал заявку для внесения его в Национальный реестр старовозрастных деревьев России. Это заняло длительное время, но теперь дуб признан на федеральном уровне. Сохранять такие памятники природы необходимо и важно для всех нас, – уверен Георгий.

Марина КУЛАКОВА



ИГОРЬ ПЕТРОВ: «ХОЧУ БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДОЧЕРИ»

Ведущий инженер Тюменского филиала Игорь Петров рассказывает о том, как начал бегать, чтобы избавиться от лишнего веса. В итоге он полностью перестроил свою жизнь и уверен, что это по силам каждому.



– **Когда Вы занялись бегом?**

– В 2019 году я пробежал первые 3 км – решил похудеть, чтобы понравиться девушке. Но в то время это еще не было системой, я не бегал, а «побеживал». Зимой 2020 года пробежал 11 км по озеру Тургойак, зимний трейл, вокруг острова Веры – испытание оказалось нелегким, я понял, что мне еще нужно серьезно тренироваться, в частности, научиться бегать на уставших ногах.

В период пандемии я принимал участие в онлайн-забегах, когда нужно было регистрироваться и после бегать по собственному маршруту, передавая результаты через интернет.

– **Каковы Ваши последние результаты?**

– Недавно я пробежал «Первоуральск Орен», а это 30 км по горам и лесам, то вверх,

то вниз, порой буквально на четвереньках. Этот маршрут я пробежал за 3,5 часа, решив просто проверить свои силы. А 9 июня вышел на свой первый ультрамарафон. Мы стартовали с базы Таганай и финишировали

у озера Тургойак, за 11 часов я преодолел 63 км.

– **Что самое сложное в тренировках?**

– Выйти на первый забег совсем несложно, гораздо труднее делать это каждый день. В первый день после работы я просто побегал в сторону дома и остановился через 3 км, почувствовав усталость.

Сегодня я пробегаю каждый день 9 км до работы и столько же обратно, регулярно бегаю в обеденный перерыв. За пять лет я не раз пропускал занятия, порой месяцами, и лишь недавно перешел к систематическим занятиям. Результат оказался отличным.

– **Что посоветуете начинающим бегунам?**

– Ставить перед собой реальные цели, не перенапрягаться – это чревато травмами. Можно начать с быстрой ходьбы, порой

переходящей в бег – это называется бего-шаг.

Приобретите хорошую экипировку, особенно обувь. Не надо сразу покупать дорогостоящие модели, лучше начать с базовых и постепенно понять, что подходит именно вам. Не одевайтесь слишком тепло – перегрев тоже вреден. Бег согревает, поэтому нужно надевать на один слой одежды меньше, чем для обычной прогулки. Пригодятся спортивные часы-трекеры, чтобы следить за результатами. Спортивное питание поможет справляться с нагрузками – восстанавливать силы, минерально-солевой баланс и т.д.

– **Тренер действительно нужен?**

– Он подскажет, как правильно распределить нагрузку, оценит ваши силы, что далеко не всегда можно сделать самостоятельно. Все это позволит минимизировать риск травм. Не обязательно видеться с тренером каждый день, главное, следовать составленному им плану и периодически консультироваться.

– **Вы еще не достигли этапа, когда рост нагрузки уже не дает эффект?**

– Некоторое время назад я с этим столкнулся: бегал все активнее, а вес не снижался – вышел на плато. Но я нашел выход: поменял весь образ жизни, полностью исключил алкоголь, перешел на здоровое питание, и результат не заставил себя ждать. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, врачи подтвердили, что могу бежать хоть 200 км.

– **Ваши ближайшие цели?**

– Мой приоритет – не скорость, а дистанция и выносливость. Я хочу бегать долго, далеко и без травм. Всегда целился на марафон, но так получилось, что сразу вышел на ультрамарафон и пробежал 63 км. При этом скорость для меня была неважна, главным было преодолеть дистанцию. Сейчас я хочу пробежать классический марафон в 42,2 км, но уже на результат. Удалось выиграть слот на марафон «Европа-Азия», который 11 августа пройдет в Екатеринбурге. Это будет мой первый классический марафон. 25 августа пройдет Тобольский марафон, в котором я тоже планирую принять участие и рассчитываю

получить хороший результат. Старинный город, ровная трасса, лето – что может быть лучше?

– **Суперэкстрима уже не хочется?**

– Напротив, выбираю новые старты. В июле, возможно, пробегу ультрамарафон в 50 км, который организует тюменское беговое сообщество Tuumen Trail – по лесам, полям и болотам. В сентябре они же планируют провести «Росомаху» – сверхтяжелое испытание в виде забега на 160 км. Нужно будет бежать два дня подряд, днем и ночью, причем по лесным тропам. Думаю, это будет интересно.

– **Что заставляет Вас бегать?**

– Бег для меня – это не просто спорт, это образ жизни, способ тренировки не только тела, но и духа. Бег помогает формировать и укреплять внутренний стержень, волевые качества, а потому это самое мужское занятие. Проблемы в жизни? Надевай кроссовки и беги. После трехчасовой тренировки многие проблемы выглядят совершенно иначе, находят неожиданные решения. Бег – это еще и новое окружение, а значит, и новая жизнь.

– **Это сказалось на работе?**

– Я стал более эффективным, более оперативно выполняю задачи, осваиваю новые компетенции. Перешел в другое подразделение, нацелен на карьерный рост.

– **Игорь Петров пять лет назад и сегодня – это разные люди?**

– Абсолютно, и разница между ними заключается не только в 50 кг лишнего веса. В 2019 году я был заложником первичных потребностей, плыл по течению. Сегодня я взял свою жизнь в свои руки, полностью поменял окружение и образ жизни. Раньше мне вечно не хватало времени, сейчас я успеваю сделать массу вещей, потому что бег учит правильно распределять свое время. Я много читаю, встречаюсь с друзьями. Мой главный источник мотивации – это дочь. Хочу, чтобы у нее перед глазами был хороший пример.

Станислав БЕЛОВ

НАШ КОЛЛЕКТИВ – САМЫЙ СПОРТИВНЫЙ В ПЕРИМЕТРЕ КОМПАНИЙ «ГАЗПРОМ ИНВЕСТ»

В рамках рабочей встречи компаний периметра «Газпром инвест» и экспертов в области HR, посвященной подведению итогов общественно-социальной жизни компаний, самым спортивным признан коллектив ООО «Газпром проектирование». Награждение провел заместитель генерального директора ООО «Газпром инвест» Антон Чернышев.

Всего в команде стройкомплекса «Газпрома» – более 150 тысяч сотрудников. Создавать для них комфортные условия труда, мотивировать коллег, развивать корпоративную культуру – одни из задач специалистов по управлению персоналом. Постоянный обмен опытом позволяет внедрять лучшие мировые практики, задавать ориентиры для развития персонала.

– Очень приятно иметь такой статус – статус самой спортивной компании

периметра. Наш коллектив действительно активно занимается спортом, пропагандирует здоровый образ жизни. Проектировщики активно выступают в самых разных видах спорта, защищая честь компании на корпоративных, городских, областных, российских мероприятиях, – отметил председатель ОППО «Газпром проектирование профсоюз» Владимир Вакин.

Дарья МАЙОРОВА



ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ ОПЕРАТИВНЫХ НОВОСТЕЙ – ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Telegram



ВКонтакте

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ГИД, ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ НОВОСТЕЙ ОТРАСЛИ И КОМПАНИИ, ПОЛУЧАТЬ СКИДКИ И КЭШБЕКИ, УЧАСТВОВАТЬ В ИНТЕРЕСНЫХ ОПРОСАХ И ДЕРЖАТЬ СВЯЗЬ С КОЛЛЕГАМИ!

