



Памятное Красное Знамя в честь
50-летия Советской власти
Памятное Красное Знамя к 100-летию
со дня рождения В.И. Ленина

Новотульский Металлург

Издается с 1931 года



Газета трудового коллектива
и совета ветеранов АО «Тулачермет»

НОВОСТИ РЕГИОНА

Открыто и легитимно

Губернатор Тульской области вручил награды
сотрудникам избирательных комиссий



В этом году в Тульской области, как и по всей стране, состоялся целый ряд важнейших электоральных событий. Это выборы Президента России, главы региона, депутатов регионального законодательного собрания и муниципальных собраний.

Церемония состоялась 22 октября в Доме Дворянского собрания. Дмитрий Мильяев отметил представителей разных сфер деятельности, включенных в работу по организации и проведению избирательных процессов в регионе.



— Мы провели все ответственные мероприятия организованно и без нарушений. Жители смогли в полной мере реализовать свои конституционные права, проголосовать и принять участие в судьбе страны и родного региона, — сказал Губернатор.

Дмитрий Мильяев поблагодарил председателя избирательной комиссии Тульской области Павла Веселова за высокий уровень организации работы. В числе врученных государственных и региональных наград — знак отличия «За безупречную службу XX лет», звание «Заслуженный работник местного самоуправления РФ», медали «Трудовая доблесть», почетные грамоты, благодарности и благодарственные письма Президента РФ и Губернатора Тульской области.

Елена Захаренко, табельщик управления по труду и персоналу АО «Тулачермет», получила Почетную грамоту за высокий профессионализм и активное участие в решении приоритетных общественно-политических задач.

— Участвую в организации и проведении выборов с 1990 года, — рассказывает Елена Евгеньевна. — Конечно, за такой долгий срок приобрела бесценный опыт. На сегодняшний день являюсь председателем участковой избирательной комиссии участка № 2363 Пролетарского района. Благодарна за высокую оценку труда и доверие. Ведь наша главная задача — обеспечить открытость и легитимность выборов, не допустить ни малейшей неточности и не потерять доверие избирателей.

— Каждые выборы требуют ответственного отношения к делу и профессиональной самоотдачи. И вы достойно справились с возложенными обязанностями. Своим трудом, принципиальным подходом к делу вы помогли укрепить доверие избирателей к системе выборов, — подчеркнул глава региона.

Источник: управление пресс-службы
аппарата Правительства Тульской области

КОРОТКО

Рабочий визит

Заместитель министра промышленности и торговли РФ Михаил Юрин посетил ООО «ПромСорт-Тула»

В рамках рабочего визита в Тульскую область Михаил Юрин совместно с первым заместителем — председателем Правительства Тульской области Михаилом Пантелеевым — ознакомились с производственными площадками АО «Тулачермет» и ООО «ПромСорт-Тула».

Президент Промышленно-металлургического холдинга Евгений Зубицкий поблагодарил Михаила Николаевича за совместное плодотворное сотрудничество и работу, направленную на поддержку металлургической отрасли. В рамках визита руководители металлургических предприятий смогли обсудить актуальные вопросы с представителями власти.

Завершающим этапом встречи стала экскурсия по производственной площадке ООО «ПромСорт-Тула».

Работает экопатруль

На этот раз активисты проверили ЖДЦ — один из основных цехов предприятия

Молодых специалистов сопровождал Михаил Федотов, заместитель начальника службы по эксплуатации и ремонту подъемно-транспортного оборудования, путевой техники и вагонов.

— В цехе нас интересовало санитарное состояние бытовых помещений, зоны отдыха, условия труда работников и эффективность работы вентиляции в бытовых помещениях. Цех приятно удивил, найдено всего два незначительных нарушения. Они касались уборки бытовых помещений и размещения личных вещей сотрудников. Видно, что в цехе готовились к нашему приходу. И это очень радует, — говорит Дмитрий Чудаков, участник экопатруля.

Профорентация

Экскурсия для школьников в рамках проекта «Билет в будущее» прошла в заводском музее

Мероприятие посетили ученики 8 класса МБОУ «ЦО № 29». Цель экскурсии — знакомство с историей нашего завода. Во время посещения музея Евгений Алешин, ведущий специалист по обучению и развитию персонала, рассказал детям об истории создания и периодах становления и развития предприятия, познакомил с основными музейными экспонатами, в том числе связанными с участием новотульцев в Великой Отечественной войне.

После экскурсии дети поделились своими впечатлениями и отметили, что теперь стали по-настоящему понимать важность профессии металлурга.

→
Обваривание упорных пластин для гибки рельсов.



13
суток
продолжительность работ

65
тонн
металлоконструкций
заменено

С задачей справились

В агломерационном цехе ремонт конвейера № 49 закончен раньше срока

Работы на агрегате стартовали 15 октября, а уже 28 были полностью выполнены. Сдать объект в эксплуатацию изначально планировалось 31 октября. Этого удалось достичь благодаря проведенным подготовительным работам, в которых были задействованы специалисты сразу трех цехов.

Сотрудники цеха капитального ремонта оборудования укрупнили цепь конвейера, а также установили средства механизации. В РМЦ успешно прошли ревизия и ремонт натяжной и проводной станций. А рабочие ЦРМО заранее изготовили ленточные кривые из рельсов.

В ходе самих работ были полностью заменены цепь конвейера, рельсовый путь, натяжные и приводные станции и бункер погрузки агломерата в агловозы.

Ремонту подлежали также опорные металлоконструкции каркаса. Все работы выполняли специалисты ЦКРО.

Владимир Шумаков, главный механик АО «Тулачермет»:

— Конвейер № 49 — важный агрегат в технологическом процессе агломерационного производства. Главная цель ремонтной кампании — обеспечение бесперебойной работы и снижение простоя оборудования — была успешно достигнута.



Владимир Шумаков

УЧЕНИЯ

Слаженные действия

На Тулачермете прошло тактико-специальное учение

На газоочистку № 2 была прекращена подача холодной воды от третьей доменной печи. Это привело к выбросу доменного газа и образованию загазованной зоны. Не обошлось без пострадавших. Такова была легенда учения, которое прошло на территории газового цеха. Главная задача мероприятия — проверить готовность и слаженность действий персонала. За их действиями наблюдала комиссия Центра гражданской защиты и спасательных работ г. Тулы.

В ходе учений аппаратчик газоочистки № 2 доложил о сложившейся обстановке старшему диспетчеру ПТО и в дежурно-диспетчерскую службу АСС. Диспетчер оперативно вызвал к месту ЧС все дежурные смены, находящиеся в постоянной готовности. Дежурная смена газового цеха четко выполнила свою задачу. Газоспасатели, проведя разведку зоны ЧС, обнаружили и эвакуировали в безопасное место двоих «пострадавших», оказавшихся в загазованной зоне, и передали их бригаде скорой медицинской помощи. Мобильная группа ЧОП «ПромБезопасность» организовала охрану общественного порядка в районе газоочистки № 2. Дежурная смена пожарной охраны после развертывания оборудования находилась в готовности к ликвидации очага возгорания. Аварийно-спа-



↑ Комиссия высоко оценила действия участников учения.

сательные работы были проведены со строгим соблюдением мер безопасности и в кратчайшие сроки. Всего в учении приняло участие 25 человек и было задействовано 4 единицы техники.

Комиссия высоко оценила слаженные действия участников учения, в первую очередь газоспасателей.

Материалы полосы подготовил
Игорь Корнеев

КМАРУДА

Плюс один универсальный

В рабочий строй после капремонта вернулся шахтный электровоз К14

Подрядная организация полностью заменила основные составляющие части и восстановила рабочий ресурс электровоза, повысив его надежность и улучшив условия эксплуатации.

— Теперь на один универсальный электровоз стало больше. Железнодорожную технику используем для доставки шахтеров на рабочие места и транспортировки составов с рудой до дробильно-перегрузочного комплекса. Благодаря взаимозаменяемости спецтехники не теряем время на ожидание, — комментирует заместитель главного механика шахты Александр Русанов.



↑ На участках шахты задействовано 83 электровоза.



↑ Строители изменили схему пешеходных дорожек с учетом траектории перемещения работников.

Для удобства работающих

Завершен первый этап благоустройства территории участка связи

Здесь расположено новое здание ПКО, УА и ИТ, комплекс для проживания вахтовиков. Строители уложили 3,5 тыс. кв. м асфальтового покрытия и 700 кв. м тротуарной плитки, создали четыре автостоянки на 63 парковочных места. Подсыпали плодородный слой грунта в газоны.

Выполнили систему поверхностного дренажа, смонтировали водоотводные лотки, чтобы исключить подтопление в дождливую погоду.

Чуть позже здесь появятся небольшие зоны отдыха и площадки для контейнеров с отходами. Предполагается отрегулировать движение автомобилей шлагбаумом и установить обновленный контрольно-пропускной пункт.

КОКС

Готовим кадры

ПАО «Кокс» продолжает сотрудничество с учебными учреждениями Кузбасса

Специалисты отдела обучения и развития персонала, а также сотрудники отдела кадров посетили Березовский политехнический техникум.

Мероприятие прошло в формате ярмарки вакансий. Представители крупных организаций региона рассказали о своей деятельности, льготах, социальных гарантиях и актуальных вакансиях.

— Наш техникум готовит кадры для промышленного сектора экономики.

Надеюсь, что сегодняшняя встреча будет плодотворной: наши промышленные партнеры найдут специалистов, а студенты — место работы, — говорит директор учреждения Наталья Витренко.

После общения с учащимися заводчане приняли участие в круглом столе. Обсудили с руководством техникума вопросы о заключении целевых договоров, поделились опытом и обменялись контактами с остальными участниками мероприятия для будущего сотрудничества.



↑ О всех тонкостях работы студенты узнают у опытных сотрудников.



← Донорская кровь — это жизненная необходимость.

Благое дело

Коксохимики приняли участие в акции «День донора».

Акция для доноров, инициируемая Кузбасским Центром крови, проходит в ПАО «Кокс» на базе заводского здравпункта. В этот раз в ней приняло участие 49 работников.

Для того чтобы сделать благое дело, необходимо пройти специальное медицинское обследование, подтверждающее отсутствие противопоказаний к донорству, — это можно сделать в день сдачи крови в здравпункте.

По итогам акции «День донора» каждый из сотрудников пополнил банк Кузбасского Центра крови на 450 миллилитров жизненно важной жидкости. Совместными усилиями заводчане сдали 22 литра крови, которая в дальнейшем будет направлена на спасение людей, нуждающихся в переливании.

ПРЕМИЯ

Тула — город металлургов

Тулачермет стал обладателем ежегодной премии «Тульский бренд-2024»

В этом году в конкурсе «Тульский бренд», учрежденном издательским домом «Дом прессы», приняли участие более полусотни компаний и предприятий. По традиции призовые места определялись в 12 номинациях. Премия «Тульский бренд» — знак народного признания. Победителей выбирает не экспертное жюри, а жители Тульской области: туляки голосуют на сайте n71.ru, заполняют анкеты, отвечают на вопросы корреспондентов на улицах города.

В номинации «Промышленное предприятие» победил Тулачермет. Это звание наше предприятие подтверждает уже четвертый год подряд.

Заместитель Председателя Правительства Тульской области Павел Татаренко вручил награду заместителю управляющего директора АО «Тулачермет» Анне Вишневской и передал всем собравшимся поздравления от лица Губернатора Дмитрия Миляева:

— Мне выпала большая честь сегодня вручать эти почетные награды. Я ни капельки не совру, если скажу, что работа всего Правительства Тульской области во всех отраслях и всех направлениях нацелена, в первую очередь, на то, чтобы бизнесу было комфортно вести свою работу, вести свой бизнес на территории Тульской области.

К слову, Тулачермет давно стал настоящим брендом, известным далеко за пределами Тульской области. Среди наших заказчиков — крупнейшие металлургические и машиностроительные заводы в России и других странах.

Стабильно высокое качество продукции — это в первую очередь заслуга многотысячного коллектива завода. Ответственность, целеустремленность, упорный труд наших работников позволяют компании ставить перед собой амбициозные задачи и находить решения для их реализации.

— Сегодня на Тулачермете трудятся более 4,5 тыс. человек. Многие работают десятки лет. Сложились трудовые династии — семьи, где представители разных поколений работают вместе на одном предприятии. Суммарный стаж членов многих династий насчитывает несколько со-



↑ Вручил награду заместитель Председателя Правительства Тульской области Павел Татаренко.

тен лет, — отметила Анна Вишневская. — Очень важным направлением является поддержка здорового образа жизни. Мы регулярно проводим спартакиады, организуем участие сотрудников в забегах и велопробегах. У каждого есть возможность стать участником корпоративной команды по футболу, хоккею, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, настольному теннису. У команд Тулачермета огромное количество побед, которыми мы гордимся.

Тулачермет предоставляет возможности для профессионального роста. С этого года на предприятии действует Центр оценки квалификации, реализуется программа развития управленческого кадрового резерва, у сотрудников есть возможность осваивать новые профессии без отрыва от

производства, успешно работает система адаптации и наставничества для персонала.

В следующем году завод отпразднует 90-летие, к которому мы активно готовимся уже сейчас. Обширная праздничная программа в юбилейный для нас год станет подарком не только для сотрудников предприятия, но и для других жителей города.

Тулачермет всегда был и остается одним из главных брендов региона и свой очередной юбилей завод встречает с высоко поднятой головой. На протяжении многих лет основополагающими приоритетами предприятия являются не только развитие и модернизация производства, но и социальная поддержка своих сотрудников.

Андрей Гвоздев

КОНКУРС

Наши в Екатеринбурге

На Промсорт-Урале состоялся второй этап конкурса «Лучший наставник»

→
Команда
Тулачер-
мета.



Побороться за звание лучшего съехались представители металлургических предприятий со всей страны. Среди них — трое наших коллег: Расим Оруджев, сменный мастер РМЦ, Юрий Сухих, водопроводчик доменного цеха, и Лилия Грибова, электромонтер ТЭЦ-ПВС.

Всех конкурсантов поделили на три команды. Состязания проходили в четыре этапа. Наставники искали выход из сложных внешних ситуаций на производстве, обсуждали коммуникативные вопросы наставник-наставляемый, решали кейсы.

— У всех нас одна общая цель — максимально эффективно адаптировать новых сотрудников к производственной деятельности, — говорит Расим Оруджев. — Побеждать всегда приятно, но главное — набраться нового опыта и вернуться на свое предприятие с новыми идеями.

Самые активные и успешные из состава всех трех команд будут определены жюри. Именно они будут бороться за звание лучшего наставника на финальном этапе в Москве.

Светлана Ульянова

ДЕНЬ АВТОМОБИЛИСТА

Держать «баранку»

Водитель Промсорт-Тулы Роман Чуков рассказал о своей профессии

→ Роман Чуков считает, что хорошее отношение к автомобилю — залог успешной работы.



Свой профессиональный праздник на Промсорт-Туле отмечают 19 сотрудников. Они являются важным звеном в работе предприятия, обеспечивая своевременную доставку материалов, оборудования, а также персонала.

Один из них — водитель транспортного отдела Роман Чуков. На предприятии мужчина работает третий год. При трудоустройстве руководство отдела предложило должность персонального водителя.

Его день начинается с прохождения обязательного медосмотра и осмотра автомобиля. И только после этого можно приступать к работе.

— Абсолютно никаких сложностей здесь нет. Это не первый мой опыт работы персональным водителем — за плечами служба в органах внутренних дел, работа на оборонном предприятии, в медицине. Я пенсионер МВД, офицер и долгое время работал с большим количеством людей. Поэтому за время службы, можно сказать, выгорел. А работа водителем сужает круг лиц, с которыми контактируешь. Я думаю, что для любого водителя нахождение за рулем доставляет удовольствие. Поэтому, если человек в душе чувствует технику, то и она будет отвечать ему, так скажем, взаимностью — не подводить в ответственные моменты.

УВЛЕЧЕНИЯ

Движение на адреналине

Сотрудник Тулачермета Андрей Сабиров посвятил жизнь экстремальному вождению

В последнее воскресенье октября в России отмечают свой праздник автомобилисты. Это не только профессиональные водители, но и люди, которые увлекаются вождением как хобби. И иногда это хобби может быть весьма опасным.

Так, показывая на длинную вмятину на двери, Андрей Сабиров, регулировщик скорости движения вагонов доменного цеха, смеется — чистый джип — позор хозяина! Потому что без слоя дорожной грязи на корпусе настоящего, используемого по назначению внедорожника видно все царапины и боевые шрамы.

Андрей Сабиров — человек, с головой отдающийся страсти к автомобильным гонкам по бездорожью и соответствующему тюнингу внедорожников. Вместе с супругой Еленой он почти четверть века участвовал в автомобильных гонках по бездорожью, так называемому трофи-рейду. А еще офф-роуд, сафари на джипах, квадроциклы... «Заболели» экстремальными гонками Сабировы в 1999 году, когда в качестве зрителей посетили подобные соревнования.

— Постепенно движение экстремального вождения в Туле умирает, — делится Андрей Сабиров. — Поэтому мы выезжаем больше для души, погонять с друзьями, на природе побывать. Самая интересная поездка за последние годы состоялась в 2018, когда мы с женой на нашей «Нюше» отправились в Крым. Это был мой личный автопробег. В 18 году машине исполнилось 30 лет и ровно 10 лет как машина у меня. Мы вполне комфортно себя чувствовали. С со-



↑ Андрей Сабиров с «Нюшей».

бой была палатка, еда, газовая печка. Цель — путешествовать. Проехали тогда 4 тысячи км.

«Нюшей» Андрей ласково называет свой отечественный внедорожник «Нива». Долгое время он служил машиной для соревнований. Для этого Сабирову пришлось его «прокачать». Колеса были заменены на широкие, сменилась раздатка, усилено сцепление. А несколько лет назад «Нюшу» и вовсе посадили на «самоварную» раму.

— Сейчас я больше занимаюсь модернизацией, — рассказывает наш герой. — И ходовую часть нужно немало усовершенствовать, и тормоза. Задний внешний вид облагоражи-

ваю. Это уже четвертая перестройка, больше косметическая. Начинка-то себя показала, не подводила и дальше может использоваться. К весне завершу все работы. Хочу покрыть корпус «раптором» красного цвета, чтобы не оставалось царапин. Уже не терпится опробовать, соскучился я по движению.

Мужчина сам доводит все свои автомобили до ума, в помощь — опыт работы в автосервисе. Всего за почти 25 лет увлечения в его руках побывало 5 машин и каждая особенная. Например, Mitsubishi Pajero 1986 года, который Андрей восстанавливал почти с нуля и для которого

- 15-17 литров расход бензина на 100 км
- 31x10,5 диаметр колес R15
- 30 сантиметров дорожный просвет
- 1,25 тонны вес
- 110 километров в час максимальная скорость

специально покупал карбюратор, или Suzuki Jimny — самый маленький внедорожник в мире.

Почти все свободное время Андрей проводит в гараже.

— Времени, сил и денег на это уходит много, но жгучее желание все перебивает, — делится мужчина. — Я с детства хотел большую полноприводную машину. И это очень сильно затягивает. Стоит только попробовать, и уже не остановишься. Сказать зачем — сложно. Наверное, это уже образ жизни.

Материалы полосы подготовила
Лена Ануфриева

ЛЕКТОРИЙ

Поэзии осенняя пора

Участники совета ветеранов посетили очередную лекцию из цикла «Угостите историей»

На этот раз металлурги совместили сразу два мероприятия: побывали на открытии художественной выставки «Тульские художники: самое главное о России» и прослушали литературоведческую лекцию. Осенне-зимний лекторий открылся интереснейшей темой: русские поэты-эмигранты.



Марина Михалева.

В читальном зале Модельной библиотеки № 14 все разместились с трудом, настолько популярны стали беседы с Мариной Михалевой, научным сотрудником Тульской духовной семинарии. Встречи с ней наши ветераны ждали с большим нетерпением.

Валентина Кацапова
 Ветеран Тулачермета:



— Потрясающе интересная лекция. Уникальная возможность узнать много интересных фактов сразу о многих русских знаменитостях. Каждый раз радуюсь возможности восполнить те пробелы в знаниях, которые остались со времен молодости. Сейчас, на пенсии, есть время заняться самообразованием и глубже погрузиться в любимую мной эпоху расцвета русской культуры. Когда приду домой, обязательно еще раз открою томик стихов!



На пенсии есть время для самообразования.

Сезон лекций начался. Следующая встреча с Мариной Александровной и путешествие в мир русской литературы состоится в ноябре.

Светлана Ульянова



↑ Чист и воздух, и газоны.

Навели порядок

Ветераны Тулачермета провели очередной субботник на базе отдыха «Металлург»

Пришла золотая осень — не только чудесно красивое время года, но и горячая пора для субботников. Наши ветераны всегда с нетерпением ждут поездки в «Металлург», чтобы внести свой вклад в красивый и ухоженный облик любимой базы отдыха.

Здесь, впрочем, как и всегда, им предстояло выполнить много работы. Чтобы не терять времени, участники субботника были разделены на две группы. Первая вела активную борьбу с молодой порослью, которая разрастается на прилегающей территории. А вторая группа собирала опавшую листву. Таким образом ветераны не только заботились о чистоте, но и создавали условия для подготовки земли к зиме. Опавшие листья, если их не собирать, могут стать причиной заболеваний деревьев.

С работой металлурги управились всего за пару часов. После чего у них было время прогуляться

по территории и насладиться свежим воздухом. С базой отдыха почти у каждого из них связано много теплых воспоминаний. Некоторые вместе с семьями проводили здесь отпуск, кто-то ездил с коллегами на выходные. Именно поэтому ветераны до сих пор не упускают возможности внести свою лепту в благоустройство любимого места отдыха, ведь каждый уголок здесь напоминает о молодости.

Борис Долгов
 Ветеран АО «Тулачермет»:



— Наши выездные субботники — это прекрасный способ помочь родному предприятию, разогнать грусть в печальную осеннюю пору и размяться на открытом воздухе в хороший денек.

Ангелина Пятенко



↑ Раиса Помельникова.



↑ Александр Конов.

ХОККЕЙ

Только вперед!

Хоккеисты Тулачермета уверенно продолжают сезон в рамках Ночной хоккейной лиги

12:3 в пользу металлургов — таков итог противостояния «Тулачермет» — «Полипласт». Наши хоккеисты уверенно выиграли очередной матч серии игр кругового турнира в гостях у новомосковской команды. Первая шайба в ворота соперника залетела уже на второй минуте. А всего в первые 10 минут наши хоккеисты четырежды отправляли ее во вражеские ворота, чем выбили соперников из колеи. Наши ребята в НХЛ новички, а вот «Полипласт» — команда опытная, существует с 2014 года и оттачивает игровое мастерство под руководством тренера состава хоккейной академии имени Б.П. Михайлова.

Поэтому ребята из Новомосковска такой прыти от металлургов явно не ожидали.

— Нам есть, чем гордиться, — считает Александр Демин, капитан команды «Тулачермет». — Абсолютно

все соперники, с которыми мы уже встречались на льду и с которыми нам только предстоит сразиться, в Ночной лиге не новички. Кроме нас. Мы — дебютанты сезона 2024-2025. В каждом чемпионате свои правила и тонкости проведения, нужно привыкнуть даже к атмосфере. С уверенностью можно сказать: наши ребята не подкачали. Не спасовали перед именитыми опытными соперниками. Первый блин — не комом!

В целом, по результатам пяти проведенных игр наши хоккеисты одержали три победы, один матч сыграли вничью и одну встречу проиграли. Это матч с командой «ЦКБА», сильными и опытными соперниками, давними участниками НХЛ. Теперь ребятам предстоит встретиться с командами «Белые лебеди», «Легенда», «Евраз» и «Хулиганы», после чего первый круг будет завершен.



↑ До конца первого круга нашей команде предстоит провести еще четыре игры.

ФОК

Лучшая версия тебя

Физкультурно-оздоровительный комплекс ждет новых посетителей



↑ Семейная команда.

Главная причина того, что многие не занимаются спортом — некогда. И еще дорого. Для наших коллег такие причины автоматически становятся отговорками. К услугам металлургов — прекрасный физкультурно-оздоровительный комплекс, в котором каждый найдет занятие по душе. Три зала — игровой, тренажерный и фитнес, раздевалки с душевыми, опытные тренеры, всегда готовые дать профессиональную консультацию и помочь составить план питания в зависимости от того, каков желаемый результат. И все это — совершенно бесплатно!

— Мы с мужем работаем на Промсорт-Туле третий год, но в ФОК попали не сразу, — рассказывает Любовь Вчерашняя, электромонтер Промсорт-Тулы. — Пока освоились на новом рабочем месте, пока привыкли к графику. На тренировки тоже начали ходить вместе. И на работе, и в спортзале — на одной волне. Втянулись моментально!

Супруги ходили в тренажерный зал и раньше. Но наш ФОК покорила их прежде всего групповыми занятиями в фитнес-зале. Это просторное помещение на цокольном этаже спорткомплекса с отдельными раздевалками и душевыми. Тренировки проходят три раза в неделю: в понедельник, вторник и четверг.

Стартует фитнес-неделя «пампом». Это высокоинтенсивная силовая тренировка в быстром темпе, обеспечивающем кардионагрузку. Регулярные занятия избавляют от лишних килограммов и проблем с осанкой, укрепляют мышечный каркас. Очертания фигуры становятся более гармоничными, а мышцы — рельефными и выразительными.

— Нагрузка реально серьезная, даже для мужчин. Но в компании супруги и под зажигательную музыку тренировка пролетает на одном дыхании, — рассказывает Сергей Вчерашний, машинист

крана Промсорт-Тулы. — Плюс — каждое движение контролирует тренер. И не пофилонишь, и не травмируешься! Это вам не монотонно тягать железо, упражнения быстро чередуются. Треки бодрые, темп с ними держать легче, но все равно приходится попотеть!

Для того, чтобы занятия были максимально эффективными, силовую нагрузку нужно чередовать с кардио. По вторникам в фитнес-зале высокоинтенсивная тренировка «боди-комбат», уникальный микс доступных всем базовых упражнений, прыжков и элементов единоборств. Популярный во всем мире «комбат» нашел своих почитателей и в заводском ФОКе. И это не удивительно. За час такой активности уходит до 600 ккал. Не просто прорабатываешь затекшие за день мышцы, а начинаешь ощущать свое тело. А еще это работает как сеанс психотерапии. Все напряжение и негатив рабочего дня уходят с каждым ударом руки и взмахом ноги.

— Сложно сказать, какая тренировка нам ближе, — улыбается Любовь. — Когда рабочий график позволяет, вечера проводим в ФОКе. Мы не стремимся стать чемпионами, а нужный нам результат чувствуется сразу. Это хорошее настроение, больше силы и бодрости. Как ни странно, после спортзала бывает длинный и продуктивный вечер, успеваешь гораздо больше, как будто перезарядил батарейки!

Кстати, любители занятий в тренажерном зале всегда могут получить грамотную консультацию профессиональных инструкторов Олега Буланова и Валерия Сухарева и заняться созданием лучшей версии себя по индивидуальному сценарию.

Материалы полосы подготовила
Светлана Ульянова

ИНФОРМАЦИЯ




ТУЛАЧЕРМЕТ

КОМПЕНСАЦИЯ ОПЛАТЫ ЗА ПИТАНИЕ

с 1 ноября 2024 г.

НЕОБХОДИМО ОФОРМИТЬ ЗАЯВКУ
В ТАБЕЛЬНОЙ ВАШЕГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

С 15 октября для подвоза сотрудников, работающих по сменному графику, выделяется дополнительный транспорт по маршруту **Шварцевский — г. Болохово — АО «Тулачермет»**. Автобус «Вектор Next» с госномером АХ 073 71 будет работать ежедневно.

По вопросам, связанным с работой корпоративного транспорта, можно обратиться в транспортный отдел предприятия: **45-63-68**.



РЕЙС №	МАРШРУТ	ВРЕМЯ ОТПРАВЛЕНИЯ	ВРЕМЯ ПРИБЫТИЯ
1	п. Шварцевский (ДК на ул. Ленина, д. 17) — г. Болохово (в 06:45 на ост. Автостанция «Болохово») — АО «Тулачермет» нижние проходные;	06:30	07:20
2	АО «Тулачермет» нижние проходные — г. Болохово — п. Шварцевский;	08:45	
3	п. Шварцевский (ДК на ул. Ленина, д. 17) — г. Болохово (в 18:45 на ост. Автостанция «Болохово») — АО «Тулачермет» нижние проходные;	18:30	19:20
4	АО «Тулачермет» нижние проходные — г. Болохово — п. Шварцевский	20:45	

ОБЪЯВЛЕНИЯ




ТУЛАЧЕРМЕТ

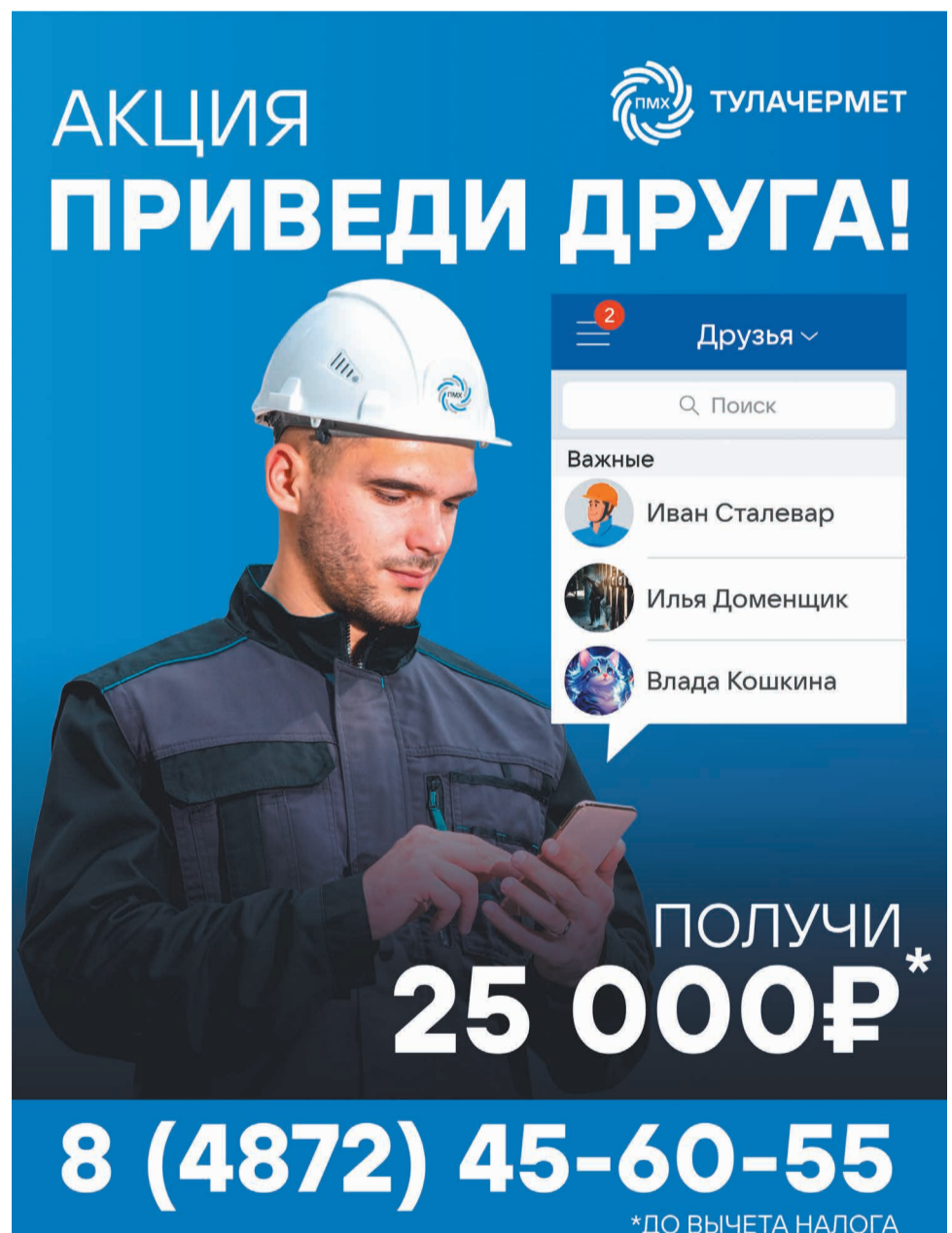
16 ноября 2024 года состоится поездка в Звенигород — один из старейших городов Подмосковья


Вы услышите и увидите истории о его прошлом, почувствуете характер древнего города, погуляете по главной улице, осмотрите фрески Андрея Рублева в Успенском соборе, посетите прославленный Саввино-Сторожевский монастырь и другие достопримечательности.

Отъезд от ДК Metallurgov в 7.00

Стоимость поездки
1000 руб. (для взрослых)
500 руб. (для детей до 16 лет)

Подробная информация по телефонам:
45-63-65, 45-69-44




ТУЛАЧЕРМЕТ

АКЦИЯ ПРИВЕДИ ДРУГА!

получи **25 000₽***

8 (4872) 45-60-55

*ДО ВЫЧЕТА НАЛОГА

