

# ГЕОФИЗИК

## ГЕОФИЗИКА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ



корпоративная газета  
АО Башнефтегеофизика



**БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА**  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

## ГЛАВНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДОМЕ

Семейный очаг

Для многих весна начинается именно с праздника 8 марта. Обычно в этот день в Уфе еще холодно, кругом снег, серый асфальт. Но счастливые глаза и улыбки женщин, несущих домой тюльпаны и мимозы, все это волшебным образом преображает не только их, но всех окружающих и даже наш город.

Первый весенний праздник – это начало новой жизни, пробуждение природы и красоты. И, конечно же, это женщины, олицетворяющие все самое прекрасное. В преддверии 8 марта мы встретились с сотрудницами ООО «Баланс Консалтинг», которые успешно совмещают материнство и работу. Они поделились с нашей редакцией своими секретами эффективного тайм-менеджмента.



Семья Такаевых

### Успеть все

Заместитель директора – руководитель кадровой службы ООО «Баланс Консалтинг» Татьяна Антипина – мама троих детей. Старшей дочери Анастасии 23 года, Ивану – 10 лет, Тимофею – 5. Многодетная мама признается, всегда хотела большую семью – сама выросла в такой же. Их у мамы тоже трое.

Татьяна Юрьевна знает толк в планировании времени и легко им жонглирует.

— Сейчас дочь живет отдельно. Конечно, ее очень не хватает. Она – моя главная помощница, моя подруга! И мальчишки скучают по старшей сестре, – делится Татьяна Антипина. – Анастасия – выпускница Уфимского государственного авиационного технического университета, у нее красный диплом факультета информатики и робототехники.

Сейчас она магистрант Башкирского государственного университета, направление – управление персоналом. Параллельно работает в АО «Башнефтегеофизика». Я горжусь своей дочерью.

Говоря о сыновьях, руководитель кадровой службы ООО «Баланс Консалтинг» отмечает, что они совершенно разные, но есть у них и общая черта: оба – творческие. Иван – спокойный и рассудительный, учится в 4 классе. Прекрасно рисует и изучает английский язык, а Тимофей пока ходит в детский сад. Он – очень активный, любит собирать конструктор и лепить персонажей из мультипликационных фильмов.

Татьяна Юрьевна работает в АО «Башнефтегеофизика» с 2008 года, в «Баланс Консалтинг» с 2017. На вопрос, как все совмещать отвечает, что особых секретов у нее нет.

— Я сама по себе активная, умею делать несколько дел одновременно. А, когда рядом любящий и любимый муж, готовый помогать во всем, как тут не успеешь? – с улыбкой говорит Татьяна Антипина. – Андрей очень вкусно готовит. Причем все: от салатов до эклеров и пирогов. В армии научился. Так что он – главный повар в нашей семье. У мужа золотые руки. Он умеет абсолютно все, мне с ним очень повезло.

*В Татьяне Юрьевне есть мягкость и обаяние и, вместе с тем, – умение четко видеть цель и следовать ей. Эти качества делают ее незаменимой в нашем коллективе, – говорят о нашей героине коллеги.*

Что касается воспитания детей, считаю, что главное – направить их и поддерживать в их начинаниях. И, конечно, не забывать: дети счастливы только тогда, когда видят перед собой счастливых родителей.

— Когда я была одна – все мамино внимание было моим. И когда в нашей с мамой жизни практически один за другим появились братишки, я поняла, что теперь ее внимание не делится на нас троих, оно стало больше ровно в три раза. Она всегда успевала уделить всем время, всех выслушать, а если надо – и поругать, и при этом – много работала и строила свою карьеру.

Мама для меня пример той женщины, которой нужно стараться стать. Она всегда старается дать по максимуму своим детям, но при этом не забывает следить за собой, своим внешним видом и постоянным развитием. Все мои друзья и знакомые всегда восхищались мамой! Глядя на неё, я хочу становиться лучше, достигать большего, ведь я знаю, что она всегда и во всем меня поддержит, – признается дочь Анастасия.

### Найти свой дзен

— Понятие дом – работа, работа – дом... для меня не ассоциируется с рутинной. Я научилась разумно распределять свой день и время. Стараюсь соблюдать баланс между семьей и работой, находить равновесие, – говорит мама троих сыновей, сотрудница контактного центра ООО «Баланс Консалтинг» Венера Такаева.

Женщина окружена любовью и заботой четырех мужчин. Муж Руслан и сыновья Вадим, Денис и Данил берегут единственную в семье женщину как зеницу ока.

— У меня прекрасные дети и замечательный супруг, который является заботливым отцом и мужем, – признается Венера Данисовна. – Мы часто проводим время всей семьей, ежегодно стараемся съездить в отпуск к морю. Это огромное счастье, когда в твоём доме живут любовь, тепло и уют.

Продолжение темы на стр. 2

## СОВЕЩАНИЕ



Руководство АО «Башнефтегеофизика» представило свои проекты на «Инвестчасе» в Доме республики.

СТР. 2

## ФОРМУЛА УСПЕХА АЛЬБИНЫ БЕЛЯЕВОЙ

В нашем интервью доктор технических наук, профессор Альбина Беляева поделилась секретами семейного счастья, рассказала о работе диссертационного совета и призналась в любви к оперному искусству.



СТР. 3

## ПРОФЕССИИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ...



Известная дианастия насчитывает несколько поколений геофизиков.

СТР. 4

## В АО «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» ПОДВЕЛИ ИТОГИ ГОДА

4 марта, делегаты, представляющие все структурные подразделения АО «Башнефтегеофизика», собрались в одном месте на собрание трудового коллектива и отчетно-выборную профсоюзную конференцию.



СТР. 5

## ГОД ПОД ЗНАКОМ ЗДОРОВЬЯ



В социально-ответственной компании, которая активно инвестирует средства в улучшение условий труда и быта, обеспечение безопасности своих сотрудников на рабочем месте, сохранение их здоровья, понимают, здоровые сотрудники – это выгодно.

СТР. 7

## ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА И ВРАТАРЬ

Ледовая дружина «Башнефтегеофизика» оттачивает свое мастерство и готовится к новым турнирам.



СТР. 8



# РУКОВОДСТВО АО «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» ПРЕДСТАВИЛО СВОИ ПРОЕКТЫ НА «ИНВЕСТЧАСЕ» В ДОМЕ РЕСПУБЛИКИ

20 февраля в Доме Республики состоялся «Инвестчас» под руководством Главы Башкортостана Радия Хабирова.

В его рамках генеральный директор АО «Башнефтегеофизика» Рустем Адиев и его первый заместитель – финансовый директор Руслан Кальметьев представили на рассмотрение два инвестиционных проекта.

Суть первого заключается в приобретении телеметрических систем «Vector» у дочерней компании АО «Башнефтегеофизика» – НПФ «Геофизика», где они были разработаны и запущены в массовое производство. Телеметрические системы позволяют осуществлять бурение горизонтальных и наклонно-направленных скважин, что сейчас на рынке востребовано.

Проект направлен на продвижение отечественных технологий, импортозамещение и повышение конкурентоспособности российских нефтесервисных компаний за счёт применения телесистем, произведённых в Башкортостане.

Второй проект – оснащение полевых сейсморазведочных партий сейсмодатчиками «Батры», которые производят ещё в одном структурном подразделении «Башнефтегеофизики» – компании «Сервис-Мастер». Кроме того, проект предусматривает приобретение более 10 000 геофизических каналов. Реализация проекта включает несколько инвестиционных и операционных этапов в 2020-2021 гг.



Финансироваться проекты будут в большей степени за счёт средств предприятия, а также планируется привлечение средств Фонда развития промышленности РБ. Общий объём вложений составит более 1,5 млрд рублей.

В качестве мер поддержки проектов Инвестиционный комитет рекомендовал региональному Фонду развития промышленности предоставить АО «Башнефтегеофизика» льготное финансирование. Кроме того, предприятие получит содействие в дальнейшей работе с федеральным Фондом развития промышленности.



Продолжение. Начало на стр. 1

## ГЛАВНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДОМЕ

Венера Такаева поделилась, что их у родителей было двое – она и младший братишка. После окончания Старопетровской средней школы в Бирском районе она поступила в колледж статистики, информатики и вычислительной техники по бухгалтерской специальности, пошла по стопам бабушки и мамы. В 1999 году познакомилась со своим будущим мужем, а в 2001 году влюбленные поженились и вот уже почти 19 лет связаны крепкими узами счастливого брака.

*Желаю всем сотрудницам ГК АО «Башнефтегеофизика» здоровья, красоты, семейного и женского счастья. Пусть весна подарит отличное настроение и любовь близких людей.*



Семья Антипиных

— С мужем мы стараемся все делать вместе, сообща. Тем более нас объединяет не только семья, но и работа. Руслан тоже трудится в АО «Башнефтегеофизика», специалистом службы клиентского сервиса в ООО «ГеоСфера», – говорит женщина.

Венера Такаева делится, главный друг в ее жизни – муж. Он всегда ее поддерживает.

— Трое детей – это большая ответственность. И для нас важно вырастить их достойными людьми. В 2002 году у нас родился первенец Вадим. С грудным ребенком, благодаря поддержке Руслана и наших родителей, я окончила Уфимский государственный технологический институт сервиса, – вспоминает многодетная мама. – Сейчас Вадиму 17 лет, в этом году он заканчивает лицей при УГАТУ. Денису, второму сыну, 13, он учится в 7 классе лицея № 6. Младший, 4-летний Данил пока ходит в детский сад. После появления Данилки старшие дети стали более ответственными, помогают и заботятся о младшем братишке. Вадим окон-

чил, а Денис заканчивает детскую музыкальную школу по классу гитары. Иногда по вечерам старшие дети играют на гитаре Данилу, а он им подпевает.

В ООО «Баланс-Консалтинг» Венера Такаева работает не так давно.

— Работа трудоемкая, но интересная. Здесь сплоченный и дружный коллектив. Опытные коллеги и наставники всегда поддержат и обучат в любых вопросах и начинаниях, поэтому на работу прихожу всегда с удовольствием.

**Я никогда не думала, что моя судьба сложится именно так, но я не хотела бы жить иначе...**

Специалист по охране труда, заместитель председателя первичной профсоюзной организации ООО «Баланс Консалтинг» Элина Хисамова призналась, что никогда не мечтала о многодетной семье.

— Никогда не думала об этом, пока не встретила своего мужа, но давайте обо всем по порядку, – живо начала разговор мама троих детей. – Я родилась и выросла в Уфе, в полной любящей семье, одна, можно сказать, была эгоисткой. Братишек и сестренку у меня не было, впрочем, я их и не просила.

И все же одна детская мечта у специалиста по охране труда была. Она очень хотела стать ветеринаром.

— Я просто обожала животных. Если на улице видела гуляющую без хозяев кошку или собаку, непременно приносила домой. Кормила, лечила и просила родителей разрешить оставить животное у нас в квартире, – вспоминает Элина Рафаэловна.

Кстати, именно четвероногий питомец сыграл судьбоносную роль в ее встрече с будущим супругом.

— Я выгуливала собаку (стаффордширский терьер). Вдруг она резко сорвалась с поводка и убежала в сторону леса. В это время мой будущий муж проходил мимо. Он с друзьями шел из института и предложил свою помощь в поиске собаки. Я не стала отказываться. Все закончилось хорошо – собаку нашли, а мы больше не расставались. Это было 18 лет назад.

Женаты Элина и Айдар 15 лет. Супруги воспитывают троих детей.

— Нашему сыну Эрику 13 лет. Он у нас добрый, решительный, смелый. Профессионально занимается единоборствами (дзюдо). В его спортивной копилке много кубков, медалей и грамот, – с гордостью рассказывает Элина Хисамова. – Камиле 7 лет, и она папина дочка. В ней каким-то необъяснимым образом сочетаются нежность, мягкость и боевой характер. Она – главная болельщица своего старшего брата. Перепробовав много разных направлений, Камилла выбрала для себя занятия спортом. Она с удовольствием занимается в школе каратэ кекусинкай. Младшей дочери Айлин только 1,5 года, она наш энерджайзер. Несмотря на то, что еще совсем малышка, уже проявляет характер.

Кстати, имя малышке родители дали объединив буквы своих имен – Айдар + Элина = Айлин.

Конечно же в этой семье есть собака. Салли – палевый лабрадор, ей пять лет, и она любимица детей!

— Дети очень мечтают о щенках, – говорит Элина Хисамова.

Что касается секрета счастливой семейной жизни, многодетная мама уверенно заявляет: его нет!

— Мы просто любим и ценим друг друга. Каждый вечер собираемся за одним столом (дети называют эту традицию как в лагере «свечка») и делимся новостями, впечатлениями за день, – рассказывает Элина Рафаэловна. – Конечно, совмещать заботу о семье и работу иногда бывает сложно, но я стараюсь. Тем более у меня такой замечательный и понимающий муж. Айдар, огромное спасибо тебе за поддержку.



Семья Хисамовых

**Каждый день наших героинь проходит в суете и заботах. И никто из них даже не задумывается, могла ли судьба сложиться иначе. И кажется, откуда столько сил и вдохновения? А ответ прост: источник энергии – это дети, их победы и достижения, их любовь и открытость. В этом и есть простое женское счастье!**



# ФОРМУЛА УСПЕХА АЛЬБИНЫ БЕЛЯЕВОЙ



— Альбина Сагитовна, в профессиональном сообществе вас ценят как талантливого ученого, с активной жизненной позицией, за плечами которого успешная педагогическая деятельность в ведущих вузах республики. С 2017 года вы также являетесь ученым секретарем объединенного диссертационного совета, созданного на базе АО НПФ «Геофизика» и Уфимского государственного нефтяного технического университета, и первый вопрос напрашивается сам собой: легко ли женщине заниматься наукой?

— Непросто, но если серьезно, то наука не имеет гендерного признака, и если ты обладаешь пылкостью ума, у тебя есть желание развиваться, ты любишь читать и тянешься ко всему новому, то успех не заставит себя долго ждать. Вы знаете, мои родители – люди простые, далекие от науки, привили нам с сестрой любовь к чтению, у нас в семье был культ книг, мы читали всегда, и не просто читали, а потом все вместе обсуждали прочитанное, размышляли, спорили. И до сих пор много читаю, и не только профессиональную литературу. Люблю Мозма, Гоголя, сейчас перечитываю Булгакова. А каждое утро в рабочем кабинете начинается с обзора новостей в мире науки. К примеру, сегодня прочитали и обсудили научную статью по генной инженерии.

— Как говорится: «Все мы родом из детства» и, как правило, большое влияние на формирование характера оказывают детские впечатления.

— Да, вы правы. Я родилась в деревне Арышпарово Белорецкого района, позже семья переехала в город Белорецк, но каждое лето мы проводили в деревне у бабушки с дедушкой. Они научили нас трудиться и привили лю-

**В нашем интервью доктор технических наук, профессор Альбина Беляева поделилась секретами семейного счастья, рассказала о работе диссертационного совета и призналась в любви к оперному искусству.**

бовь ко всему живому. Бабушка была мудрейшей женщиной, я помню, она всегда говорила о доброте, о чести, о порядочности. В ее простых словах была заложена житейская мудрость, непреходящие истины.

— С чего начался ваш путь в науку?

— После окончания средней школы я поступила в Башкирский государственный педагогический институт на естественно-географический факультет, но учителем химии и биологии не стала, потому что еще на 3 курсе я попала в лабораторию физико-химических исследований, которой руководил Казаков Валерий Петрович, член-корреспондент РАН, доктор химических наук. Хочу сказать, что в моей жизни такие встречи с настоящими учеными, как Казаков Валерий Петрович, Толстиков Александр Генрихович стали судьбоносными. А своими главными учителями считаю известных советских и российских химиков-органиков, докторов химических наук Джемилева Усейна Меметовича (член-корреспондент РАН), Кунакову Райхану Валиулловну (академик АН РБ). Эти великие люди и открыли мне двери в большой и интересный мир науки. После окончания



В кругу родных

института я поступила в аспирантуру и начала работать в Институте нефтехимии и катализа Российской академии наук. Серьезно занималась изучением строения и свойств фуллерена C60. В 2000 году в Уфимском научном центре РАН защитила кандидатскую диссертацию на тему «Хемилюминесценция при окислении рас-творов фуллерена C60 озонном и фуллеридов на-



Идет заседание диссертационного совета

трия комплексом церия (IV)», а в декабре 2015 года на заседании диссертационного совета Уфимского государственного нефтяного технического университета мне была присвоена ученая степень доктора технических наук по итогам защиты диссертации на тему «Технологии вторичного использования побочных продуктов масляного производства».

— Альбина Сагитовна, вы читаете лекции студентам, много сил и времени отдаете работе диссертационного совета, где являетесь ученым секретарем. Расскажите об успехах Совета и ближайших планах?

— Наш диссертационный совет работает с 22 февраля 2017 года. За это время по специальности 25.00.12 «Геология, поиски и разведка нефтяных и газовых месторождений» было защищено семь работ, что составляет более 10% от общероссийского показателя. Этот высокий результат говорит о том, что Совет востребован среди ученых не только республики, но и страны, и даже мира. У нас успешно защитились граждане Китая и Вьетнама. В этом году у нас планируется защита докторских диссертаций и целого ряда исследований на соискание ученой степени кандидата наук. Я рада, что с каждым годом растет уровень выполнения диссертационных работ.

— Альбина Сагитовна, я знаю, что вы очень творческий человек: играете на домбре, почитатель оперного искусства, увле-

чены классической музыкой... Откуда такая любовь к прекрасному?

— Классическая музыка, народные напевы, художественные выставки и фестивали оперного искусства – это моя слабость. Мы с супругом Русланом Владимировичем при любой возможности стараемся посещать театры, музеи. Великое искусство дарит нам радость и бесконечное удовольствие. Но помимо походов в театры, мы в семье очень любим спорт. Все вместе катаемся на лыжах, путешествуем. Я люблю свою семью, племянников, друзей. Мы с супругом рады принимать гостей, за большим столом много шутим, смеемся, вообще считаю, что юмор, умение находить позитивное помогает в жизни преодолевать трудности, справляться с проблемами.

— Наша встреча проходит накануне замечательного праздника, Международного женского дня. Хотелось услышать от вас красивое поздравление.

— Я люблю 8 Марта, этот праздник символизирует нам всем, что весна скоро вступит в свои права, а потом наступит солнечное лето. Конечно же, это праздник цветов, улыбок, хорошего настроения. Я искренне желаю всем женщинам радости, здоровья и любви. Пусть каждый новый день начинается в окружении близких людей, с улыбкой на лице и с душевной теплотой. С праздником!

— Спасибо за интересную беседу. С праздником!■

## АО «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» УЧАСТВОВАЛО В МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ КОСНИ 2020 В ИНДИИ

АО «Башнефтегеофизика» впервые стала участником одной из крупнейших международных выставок-конференций КОСНИ 2020, прошедшей в Индии. Форум является важнейшим событием в календаре нефтегазовых мероприятий страны, поэтому собирает компании со всего мира, представляющие все направления нефтегазовой отрасли от разведки и добычи до переработки сырья и доставки готовой продукции потребителю.



Девизом выставки-конференции стало «Развитие энергии: новые рубежи». Деловая часть состояла из пленарного заседания и работы в более чем 20 технических секциях с презентациями от ученых геологов и специалистов из нефтегазовой отрасли. Среди них – «Сейсморазведка»; «Обработка и интерпретация данных»; «Петрофизика и скважинная геофизика»; «Исследования по оценке ресурсов»; «Новые технологии в разведке» и другие.

На выставочной площадке крупного форума работал стенд АО «Башнефтегеофизика». По словам директора ООО НПЦ «Гео-стра» Наилы Мунасыпова, присутствие компании вызвало живой интерес со стороны посетителей экспозиции, среди специалистов геофизических и нефтяных компаний, научных учреждений Индии. Формат выставки позволил провести ряд презентаций услуг группы компаний, принять участие в переговорах с высокопоставленными руководителями крупнейших компаний нефтегазового сервиса страны.

Добавим, что интерес АО «Башнефтегеофизика» к прошедшему мероприятию не случаен. В Индии сегодня компания ре-



ализует долгосрочные геологоразведочные проекты, а столь представительная площадка, как КОСНИ 2020, позволила компании заявить о себе как о новом потенциальном игроке на международном рынке геофизических услуг.■

### Выставки

# ПРОФЕССИИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ...

Повар сейсморазведочной партии № 9 Уральской сейсмической экспедиции Ильмира Кашапова свою работу считает самой необходимой и искренне радуется, когда приготовленные ее руками блюда уплетаются за обе щеки.

— Готовить люблю с детства. А мой главный секрет заключается в том, что на кухне всегда надо быть в хорошем настроении, тогда и еда будет вкусной! – признается Ильмира Исмагиловна.

Эта доброжелательная милая женщина поваром в сейсморазведочных партиях Дирекции разведочной геофизики «Башнефтегеофизики» работает восемь лет. С 2012 года – в СП-9. Нем только не работала Ильмира Исмагиловна до того, как пришла в компанию. И на швейной фабрике, и на стройке.

— В сейсморазведочной партии работает около 200 человек. Мы, повара, понимаем, что непростая работа требует немало сил, поэтому еда должна быть полноценной, вкусной, разнообразной. Стараемся с девочками готовить для наших партийцев с душой, как дома. На завтрак – несколько видов каш, обязательно мясо, даже успеваем булочки выпекать. На обед обязательно супы, мясо, овощные салаты. И ужин у нас разнообразный. Варим еще компоты из су-



Слева направо: Антонина Килинбаева, Алена Фоминых, Лидия Буторина, Марук Килинбаева

хофруктов, – рассказывает Ильмира Кашапова. – Коллектив поваров у нас дружный, трудолюбивый, веселый. Без хорошего расположения в нашей профессии нельзя.

**Сестры Марук и Антонина Килинбаевы** работают поварами в сейсморазведочной партии № 7. Старшая из сестер Марук Идылбаевна в «Башнефтегеофизике» 13 лет, младшая – 7. Телефонный звонок застал их дома, в Мишкинском районе. Скоро – очередная вахта. Партия будет работать в Оренбургской области.

— В 1973 году я окончила курсы поваров в Янауле, – рассказывает Марук Идылбаевна. – С тех пор работаю поваром. Наша профессия вечная, без еды человек не может прожить, главное, чтобы еда была полезной и вкусной. Для того чтобы все вовремя приготовить, встаем мы с девочками в четыре утра. К завтраку успеваем и каши приготовить, и пироги испечь. В нашем меню много мясных блюд, это и манты, и голубцы, и пельмени. Получается вкусно и сытно, потому что готовим из свежих продуктов.

Вместе с сестрами поварами в сейсмопартии работают Лидия Буторина, Алена Фоминых. Женщины признались, что самой лучшей благодарностью за их труд является простое искреннее «спасибо» от партийцев.

## По стопам родителей

25 февраля геофизик 1 категории УГИРС НПЦ «Геостра» Елене Захаровой исполнилось 50 лет, а в конце января Елена Александровна отметила еще один юбилей, 30 лет прошло с тех пор, как она пришла в «Башнефтегеофизик». Впрочем, иной профессиональной судьбы для нее трудно представить. Родители Елены Александровны Александр Михайлович и Валентина Николаевна Шеленины долгие годы работали в компании. Продолжателем славной династии стал и сын Елены Захаровой, Виталий, который работает начальником комплексной партии Уфимской геофизической экспедиции ДГИРС.

— А ведь я могла стать замечательным поваром! – улыбается Елена Александровна. –

Всегда любила готовить, придумывать рецепты новых блюд, угощать друзей и родных. После окончания школы поступила в кулинарное училище. Но, как оказалось, геофизика для нашей семьи – это не просто профессия, а уже образ жизни. Путь в компании начинала с чертежницы в Уфимском управлении геофизических работ, позже стала работать оператором ЭВМ. Заочно окончила географический факультет Башкирского государственного университета. С 2001 года работаю в «Геостре». Я занимаюсь оперативной обработкой данных ГИС. Этот процесс представляет собой сложную информационную систему. В круглосуточном режиме мы, интерпретаторы и обработчики, контролируем качество данных приборов, проводим анализ результатов интерпретации данных каротажа, разрабатываем и согласовываем данные интерпретации.



Елена Захарова

Несмотря на то, что работа занимает много времени, Елена Александровна находит время для семьи. У нее подрастают двое замечательных внуков: Даниил и Артемий, которые вместе с бабушкой активно занимаются спортом, гуляют, играют. Любимая семья дарит радость и счастливые мгновения. ■



Ильмира Кашапова

## Колонка службы ПБОТиОС

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

КРАТКИЙ ОБЗОР ПРОИСШЕСТВИЙ, СЛУЧИВШИХСЯ ПО ГК АО «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» В ПЕРИОД С 1 ПО 21 ФЕВРАЛЯ

ЗА УКАЗАННЫЙ МЕСЯЦ ПРОИЗОШЛО:

1 употребление алкогольных напитков – 2 случая;

2 февраля перед выездом в сейсморазведочную партию из города Новый Уренгой старшим вахты был проведен инструктаж, признаков алкогольного опьянения у пассажиров обнаружено не было. Однако по прибытии на КПП «НОВАТЭК-ЮРХАРОВНЕФТЕГАЗ», в 18.00 сотрудники службы безопасности ОП «Бастион» выявили факт алкогольного опьянения рабочего 2 разряда, следовавшего для дальнейшего трудоустройства в СП. Работник был доставлен в Новый Уренгой. Трудовой договор с ним не заключен.

Еще один случай произошел 11 февраля. В 7 часов 50 минут при прохождении ежедневного предсменного медосмотра медицинским работником выявлен факт алкогольного опьянения рабочего на геофизических работах 2 разряда, который находился на территории базы сейсморазведочной партии. Нарушитель трудовой дисциплины отстранен от работы для расторжения трудового договора.

### Предполагаемые причины происшествия:

Личная недисциплинированность и умыленное нарушение» антиалкогольной политики АО «Башнефтегеофизика» и Заказчика.

1 дорожно-транспортное происшествие – 3 случая;

3 февраля в 16.30 произошло ДТП с участием автомобиля «УАЗ-Патриот», принадлежащего УСЭ СП-7. Водитель автомобиля «УАЗ-Патриот» двигался по ул. 50 лет СССР в сторону ул. Менделеева. Во время выезда со двора допустил наезд на автомобиль ВАЗ-2114, который остановился, чтобы пропустить УАЗ.

В результате ДТП пострадавших нет, автомобили получили незначительные механические повреждения. Скорость автомобиля «УАЗ-Патриот» в момент ДТП составляла 40 км/ч.

### Предполагаемые причины происшествия:

Нарушение правил дорожного движения водителем автомобиля «УАЗ-Патриот» (п.10.1) Водитель должен вести транспортное средство, учитывая дорожные и метеорологические условия. При возникновении опасности для движения, которую он в состоянии обнаружить, водитель должен принять возможные меры к снижению скорости вплоть до остановки транспортного средства.

5 февраля в 13.00 произошло ДТП с участием автомобиля «Шевроле Нива», принадлежащего ООО «Сервис-Мастер». Водитель «Нивы» находился на регулируемом перекрестке в городе Сургут, после начала движения на разрешающий сигнал светофора получил удар в заднюю часть транспортного средства от автомобиля Mazda. Пострадавших нет. Водитель «Шевроле Нива» был пристегнут ремнем безопасности. Ведется расследование.

### Предполагаемые причины происшествия:

Нарушение водителем Mazda п.9.10. ПДД – водитель должен соблюдать такую дистанцию до движущегося впереди транспортного средства, которая позволила бы избежать столкновения.

11 февраля в 16.00 в городе Нягань произошло ДТП с участием автомобиля УРАЛ (водовоз АЦПТ), принадлежащего Западно-Сибирской сейсмической экспедиции. Водитель ПНС на базе КамАЗ сторонней организации не учел дорожно-климатические условия, съезжая с кольцевого перекрестка, допустил занос автомобиля с выездом на полосу встречного движения и совершил касательное столкновение с автомобилем УРАЛ, кото-



рый ехал в сторону базы сейсморазведочной партии. В результате ДТП пострадавших нет. Автомобили получили механические повреждения.

### Предполагаемые причины происшествия:

Водитель автомобиля КамАЗ сторонней организации не учел дорожно-климатические условия.

1 смертельный несчастный случай – 1 случай;

3 февраля в 21.10 при подъеме связи приборов над устьем скважины для соединения следующего прибора произошло затаскивание кабельного наконечника в верхний направляющий ролик с дальнейшей его деформацией и обрывом. В результате обрыва наконечника произошло падение приборов на стол ротора, где в это время находились начальник партии и инженер. От полученных травм начальник партии скончался на месте, инженер получил повреждение мягких тканей головы. Оба сотрудника применяли средства индивидуальной защиты, в том числе защитные каски и подбородочные ремни.

### Предполагаемые причины происшествия:

Отсутствие контроля за высотой подъема компоновки при сборке.

Нарушение плана работ по порядку сборки компоновки (подъем приборов для сборки осуществлялся не по одному). ■

# РОСТ И СТАБИЛЬНОСТЬ: в АО «Башнефтегеофизика» подвели итоги года

В начале года принято подводить итоги, анализировать главные события, определять приоритеты на перспективу. В среду, 4 марта, делегаты, представляющие все структурные подразделения АО «Башнефтегеофизика», собрались в одном месте на собрание трудового коллектива и отчетно-выборную профсоюзную конференцию. В целом, 2019-й стал для предприятия годом высоких достижений, компания завершила его с хорошими финансовыми и производственными показателями по всем ключевым направлениям.

АО «Башнефтегеофизика» действительно есть чем гордиться. Предприятие занимает лидерские позиции на российском нефтесервисном рынке и входит в пятерку крупнейших компаний отрасли.

С подробным докладом об итогах финансово-хозяйственной деятельности ГК за 2019 год и планах на нынешний выступил генеральный директор компании Рустем Адиев. Рустем Явдатович в своем выступлении рассказал о положительной динамике роста объемов работ, что позволяет инвестировать значительные средства в развитие производства. Отдельно генеральный директор остановился на новых проектах предприятия. Это и долгосрочные контракты в сейсморазведке с ведущими нефтегазовыми компаниями страны, и новые договоры в промысловой геофизике.

Кроме этого, в сейсморазведке в минувшем году впервые было закуплено и используется в производственном режиме бескабельное геофизическое оборудование, а в Уральской экспедиции полевые работы проходили с использованием колесных сейсмодвижителей «Батыр», произведенных в одном из структурных подразделений «Башнефтегеофизики» – компании «Сервис-Мастер».

Отметил Рустем Адиев и инновационные разработки НПФ «Геофизика». Особая гордость структурного предприятия – телеметрическая система «Vestog» и аппаратура нового поколения АКС «Наутилус». Последняя введена в промышленную работу в промысловой геофизике. Более десяти этих комплексов работают на российском рынке.

2019 год запомнился участием компании на крупнейших российских и международных выставках и конференциях, где получал неоднократное признание со стороны заказчиков.

Так, «Башнефтегеофизика» признана лучшей подрядной организацией по геофизическим исследованиям скважин на ежегодной конференции «Роснефти»; на форуме «Нефтегазовый сервис в России» компания вновь в числе лучших в номинации «Сейсморазведка». По итогам конкурса ПАО «Газпром нефть» – «Башнефтегеофизика» названа лучшим подрядчиком, а в рамках Питерского форума в области производственной безопасности – лучшей подрядной организацией в области экологической безопасности.

— Такая высокая оценка со стороны наших заказчиков накладывает на компанию большую ответственность, поэтому промышленная безопасность занимает ключевое место в наших процессах и должна быть в фокусе внимания каждого руководителя, – отметил Рустем Явдатович.

В приоритете руководства компании – сохранение здоровья и жизни работников в производственной деятельности.

— Для решения этой задачи в 2019 году реализован комплекс мероприятий: внедрен лидерский поведенческий аудит безопасности, цель которого – пропаганда безопасного ведения работ первыми руководителями подразделений, – пояснил Рустем Адиев. – Утвержден более строгий порядок проведения инструктажа перед началом работ, внедрены памятки по безопасной парковке транспортных средств.

Кстати, помимо производственного контроля, который ведут руководители и специалисты, в компании организован общественный контроль уполномоченными по охране труда (это представители работников, которые ведут контроль за соблюдением прав и законных интересов работников в области охраны труда).

Тем не менее, как заметил генеральный директор, вопросы, касающиеся безопасности сотрудников, еще остаются.

— Люди должны возвращаться с работы живыми и здоровыми! И в этом главная задача руководителей всех уровней, – подчеркнул Рустем Явдатович.



Еще одна тема, обозначенная генеральным директором, – это конкурсы профмастерства. В прошлом году было организовано два таких состязания: «Лучший топограф» и «Лучший вальщик леса». В будущем перечень профессий и номинаций этих конкурсов будет расширяться, что вполне закономерно.

— Именно такие события делают нашу профессию популярной у молодежи и позволяют узнавать лучший опыт, – выразил свое мнение Рустем Адиев.

В числе задач на текущий год также рост профессионализма специалистов АО «Башнефтегеофизика» через программы постоянного обучения и личного развития.



В завершение конференции Рустем Адиев поблагодарил весь трудовой коллектив за успешную работу в 2019 году и выразил уверенность в том, что производственная программа, поставленная на нынешний год, будет выполнена на самом высоком уровне.

Главный инженер, руководитель службы ПБОТиОС Ришат Шарифутдинов в продолжение темы повышения безопасности, обозначенной генеральным директором, представил подробный план мероприятий по снижению травматизма в группе компаний «Башнефтегеофизика» на 2020 год.

Среди них: внедрение карточек выявления опасностей; обучение руководителей среднего звена курсу «Лидерство в безопасности» и работников по выявлению рисков, по применению чек-листов при проверках; ежегодное проведение конкурсов видеороликов по охране труда и детских рисунков на тему безопасности труда; организация конкурсов профессионального мастерства; выполнение комплексного плана по улучшению состояния условий труда и плана мероприятий по профилактике ДТП.

Председатель профсоюзной организации АО «Башнефтегеофизика» Альмир Байзитов проинформировал присутствующих о реализованных проектах, социальных программах и планах на будущее. Он отметил, что в настоящее время профком насчитывает 5909 человек. В зоне внимания профсоюза – не только сотрудники предприятия, но и их дети, а также ветераны компании.

## Здоровье

— С целью повышения работоспособности и профессионального долголетия, проявления заботы о физическом здоровье работников, профилактики развития заболеваний в «Башнефтегеофизике» активно реализуются программы добровольного медицинского страхования. В рамках данного договора все работники получают медицинские услуги, реабилитационно-восстановительное и экстренное лечение, проводится иммунопрофилактика заболеваний.

Программой ДМС в ГК в 2019 году воспользовались более 1467 сотрудников. Стационарное и амбулаторное лечение прошли порядка 1022 работников, санаторно-курортное получили – 690 человек, – привел данные Альмир Байзитов.

Также в этом году профсоюзным комитетом инициирован проект «Год здоровья». В его рамках уже проводятся профилактические мероприятия, лекции специалистов и медицинские консультации. Сотрудникам с уже выявленными заболеваниями будет предоставлена вся необходимая медицинская помощь. В настоящее время данный проект реализуется на двух площадках: в ООО НПЦ «Геостра» и в Учебном центре.

## Детский отдых

Традиционно дети сотрудников группы компаний отдыхают в оздоровительных лагерях РБ и России. По итогам смотра-конкурса «Лучшая организация летнего отдыха детей» АО «Башнефтегеофизика» в прошедшем году заняло 3 место.

## Новшество

С 2020 года профкомом АО «Башнефтегеофизика» принято решение и утверждено положение «Об оказании материальной помощи членам профсоюза, состоящим на учете в объединенной профсоюзной организации компании».

## Ветераны

Приоритетное направление – забота о ветеранах. В прошедшем году Общество продолжило оказывать им посильную помощь.

— В течение лета наши пенсионеры отдыхают на базе отдыха «Геофизик» по льготным путевкам. К Дню пожилых людей им оказывается материальная помощь, – уточнил Альмир Байзитов. – Мы сохраним традиции по отношению к ветеранам «Башнефтегеофизики», понимая, что они нуждаются в нашей заботе и внимании.

## Спорт

В АО «Башнефтегеофизика» большое внимание уделяется развитию физкультуры и спорта. Ежегодно спортсмены компании участвуют во всех спартакиадах, проходящих под эгидой республиканского комитета Нефтегазстройпрофсоюза. И в зимних, и в летних видах спорта они традиционно показывают высокие результаты.

Активно проводятся тренировки сборных команд АО «Башнефтегеофизика» по хоккею, волейболу, футболу, баскетболу и плаванию.

## Интересно

### Социальный профиль сотрудников

По группе компаний в возрастную группу до 30 лет входит **30%** работников: от 31 до 40 лет – **31%**, от 41 до 55 лет – **29%**, 55 лет – более **10%**.

В категорию рабочие входят **57%** работников: специалисты составляют **29%**, руководители **10%** и другие служащие **4%**. Из общего числа работающих **82%** составляет мужчины, **18%** – женщины.

Нынешний профсоюзный комитет во главе с председателем Альмиром Байзитовым отработал пять лет, поэтому в рамках конференции состоялись открытые выборы нового состава профкома и председателя профсоюзной организации. Единственно профсоюзным лидером вновь избран Альмир Байзитов.

Завершилась конференция церемонией награждения. Лучшим сотрудникам были вручены Почетные грамоты и подарки от предприятия. ■





# ПОЛОЖЕНИЕ

## ОБ ОКАЗАНИИ МАТЕРИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ЧЛЕНАМ ПРОФСОЮЗА, СОСТОЯЩИМ НА УЧЕТЕ В ОБЪЕДИНЕННОЙ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ АО «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ БАШКОРТОСТАНА ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НЕФТЯНОЙ, ГАЗОВОЙ ОТРАСЛЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СТРОИТЕЛЬСТВА

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует вопросы предоставления материальной помощи членам профсоюза, нуждающимся в материальной поддержке.

1.2. Средства на оказание материальной помощи формируются из членских профсоюзных взносов, поступивших на лицевой счет профсоюзной организации.

1.3. Настоящее Положение вводится с целью улучшения материального положения членов профсоюза, а также с целью мотивации профсоюзного членства в профсоюзной организации.

1.4. Размер средств на оказание материальной помощи утверждается решением профкома на заседании профсоюзного комитета.

1.5. В настоящем Положении под материальной помощью следует понимать единовременную денежную выплату членам профсоюза в случаях трудной жизненной ситуации или важного события.

1.6. Настоящее Положение разработано членами профсоюзного комитета в соответствии с Федеральным законом «О профессиональных союзах, их правах и гарантиях деятельности», Уставом Объединенной первичной профсоюзной организации Акционерного Общества «Башнефтегеофизика» Республиканской организации Башкортостана Общероссийского профессионального союза работников нефтяной, газовой отраслей промышленности и строительства.

### 2. Область применения

2.1. Материальная помощь оказывается непосредственно членам профсоюза, которые состоят на учете в Профорганизации не менее 6 месяцев.

2.2. Оказание материальной помощи членам профсоюза не должно носить регулярный характер.

2.3. Материальная помощь оказывается на основании личного заявления члена профсоюза и постановления заседания профсоюзного комитета.

### 3. Понятия и сокращения

При составлении настоящего Положения использовались следующие сокращения:

**Общество** – АО «Башнефтегеофизика»;

**ГК** – Группа компаний.

**ППО** – первичная профсоюзная организация.

**ОППО** – Объединенная первичная профсоюзная организация Акционерного Общества «Башнефтегеофизика» Республиканской организации Башкортостана Общероссийского профессионального союза работников нефтяной, газовой отраслей промышленности и строительства.

### 4. Описание организации процесса

#### 4.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1.1. Материальная помощь является выплатой непроизводственного характера, выплачивается при наличии финансовой возможности ОППО на основании решения заседания профсоюзного комитета.

4.1.2. Материальная помощь предоставляется на основании заявления члена профсоюза (Приложение А) на имя председателя ОППО/ППО подразделения.

4.1.3. Размер материальной помощи устанавливает профсоюзный комитет в соответствии с настоящим Положением.

4.1.4. Материальная помощь не носит стимулирующий или компенсационный характер и не считается элементом оплаты труда.

4.1.5. Настоящее Положение выполняет следующие функции:

- устанавливает набор социальных гарантий при наступлении случаев, предполагающих оказание материальной помощи членам профсоюза;
- определяет порядок получения материальной помощи.

4.1.6. Все заявления членов профсоюза ОППО, поступают в профсоюзный комитет для регистрации и дальнейшего рассмотрения на заседании профсоюзного комитета.

#### 4.2 ВИДЫ МАТЕРИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ И ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ

##### 4.2.1. Материальная помощь при погребении близких родственников

В связи со смертью близких родственников (супруга (супруги), родителей, родителей супруга (супруги), детей) в размере 3 000 (три тысячи) руб.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельство о смерти (копия);
3. Документ, подтверждающий родство заявителя (копия) (Свидетельство о рождении, свидетельство о браке);

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

4. Копия паспорта (страница с фото);
5. Копия ИНН;
6. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
7. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
8. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.2. Оплата расходов на погребение умерших членов профсоюза ОППО

Родственникам члена профсоюза ОППО возмещаются расходы на ритуальные услуги в случае смерти члена профсоюза ОППО в сумме 3 000 (три тысячи) рублей. Право на получение материальной помощи на погребение умершего сохраняется в течение шести месяцев со дня смерти.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 4);
2. Свидетельство о смерти (копия);
3. Документ, подтверждающий родство заявителя (копия) (Свидетельство о рождении или свидетельство о браке и т.д.). Указанный документ предоставляется для признания льготы по НДФЛ.
4. Документы о расходах (копия).

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

5. Копия паспорта (страница с фото);
6. Копия ИНН;
7. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
8. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
9. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.3. Материальная помощь родителям, имеющим детей-инвалидов

Малообеспеченным семьям с детьми до 18 лет, а также родителям, имеющим детей-инвалидов до 18 лет, материальная помощь выплачивается один раз в год в размере 3 000 (три тысячи) руб.

Если оба супруга являются членами профсоюза ОППО, материальная помощь оказывается одному из членов профсоюза.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельство о рождении ребенка (копия);
3. Справка об инвалидности (копия) либо справка о статусе малоимущей семьи.

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

4. Копия паспорта (страница с фото);
5. Копия ИНН;
6. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
7. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
8. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.4. Материальная помощь при тяжелом материальном положении, длительном лечении, тяжелой форме заболевания, стихийном бедствии и т.д.

Материальная помощь предоставляется в исключительных случаях (тяжелое материальное положение, длительное лечение, тяжелая форма заболевания, стихийные бедствия и т.д.) в размере, определяемом решением заседания профсоюзного комитета.

##### Необходимые документы:

1. Заявление с приложением документов, свидетельствующих о наступлении случая (Приложение 1);

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

2. Копия паспорта (страница с фото);
3. Копия ИНН;
4. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
5. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
6. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.5. Материальная помощь многодетным семьям, имеющим трех и более детей в возрасте до 18 лет

Материальная помощь предоставляется многодетным членам профсоюза, имеющим троих и более детей в возрасте до 18 лет, один раз в год, в размере 3 000 (три тысячи) рублей. Если оба супруга являются членами профсоюза, материальная помощь оказывается одному из членов профсоюза.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельства о рождении детей (копия);

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

3. Копия паспорта (страница с фото);
4. Копия ИНН;
5. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
6. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
7. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.6. Материальная помощь в случае рождения ребенка

Материальная помощь предоставляется членам профсоюза в связи с рождением ребенка, усыновлением или удочерением ребенка в возрасте до трех лет или при оформлении опекуна над ребенком в возрасте до трех лет, в размере 3 000 (три тысячи) рублей. В случае рождения, усыновления или удочерения, опекуна двоих и более детей, материальная помощь оказывается на каждого ребенка. Если оба супруга являются членами профсоюза, материальная помощь оказывается каждому из супругов.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельство о рождении ребенка (копия);

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

3. Копия паспорта (страница с фото);
4. Копия ИНН;
5. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
6. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
7. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.7. Материальная помощь в случае бракосочетания

Материальная помощь предоставляется при первом бракосочетании в размере 3 000 (три тысячи) рублей. Если оба супруга являются членами профсоюза, материальная помощь оказывается каждому из супругов.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельство о браке (копия);

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

3. Копия паспорта (страница с фото);
4. Копия ИНН;
5. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
6. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
7. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

##### 4.2.8. Материальная помощь в связи с юбилеем

Материальная помощь оказывается членам профсоюза в связи с юбилеем в 50 лет и каждые пять лет в размере 3 000 (три тысячи) рублей.

##### 4.2.9. Материальная помощь в связи с поступлением ребенка в школу

Материальная помощь предоставляется членам профсоюза в связи с поступлением ребенка (детей) в школу (1 класс), в размере 3 000 (три тысячи) рублей на одного ребенка.

##### Необходимые документы:

1. Заявление (Приложение 1);
2. Свидетельство о рождении ребенка (копия).

*Дополнительно, для обращений в ОППО необходимо предоставить следующие документы:*

3. Копия паспорта (страница с фото);
4. Копия ИНН;
5. Реквизиты счета или сберкнижки заявителя (копия);
6. Согласие о предоставлении персональных данных (Приложение 2);
7. Заявление для перечисления денежных средств (Приложение 3).

### 5. Заключительные положения

Настоящее положение вступает в силу со дня утверждения на заседании профсоюзного комитета.

### 6. Приложения

**Приложение 1** – Образец заявления на оказание материальной помощи.

**Приложение 2** – Согласие на обработку персональных данных.

**Приложение 3** – Заявление для перечисления денежных средств.

**Приложение 4** – Форма заявления на оплату расходов на ритуальные услуги. ■



# ГОД ПОД ЗНАКОМ ЗДОРОВЬЯ

В АО «Башнефтегеофизика» 2020 год объявлен Годом здоровья. И это не случайно. В социально-ответственной компании, которая активно инвестирует средства в улучшение условий труда и быта, обеспечение безопасности своих сотрудников на рабочем месте, сохранение их здоровья, понимают, здоровые сотрудники – это выгодно. Поэтому помимо привычного добровольного медицинского страхования (ДМС), в этом году на предприятии решили внедрить комплекс мероприятий по поддержке здоровья.



Но прежде нужно было получить полную картину о состоянии здоровья сотрудников ГК АО «Башнефтегеофизика» и составить Паспорт здоровья всего коллектива. Кстати, он формируется на основании счетов медицинских организаций, поступивших в АО «АльфаСтрахование». Проанализировав количество обращений сотрудников компании за определенный период, был определен уровень заболеваемости (в соответствии с классами болезней по «Международной классификации болезней (МКБ-10)»), и оценены факторы риска, влияющие на здоровье персонала. Полученная информация позволила определить комплекс лечебных и профилактических мероприятий, необходимых для повышения качества жизни сотрудников и роста эффективности компании.

## Предупрежден – значит, вооружен

Цель проекта – сформировать ответственное отношение сотрудников к себе и своему здоровью. Поэтому особое внимание в рамках Года здоровья будет уделено профилактическим мерам, будь то лекции по правильному питанию, отказ от курения или участие в легкоатлетических забегах.

Одним из первых мероприятий, прошедших в рамках тематического года в НПЦ «Геостра», стали лекции врача-фитотерапевта Ирины Колосовой и эндокринолога-диетолога Елены Янушевич.

Елена Янушевич считает, что инициативы, направленные на поддержание здорового образа жизни, необходимо продвигать в том числе и на рабочих местах: в офисах, на предприятиях, в крупных компаниях.

— Сейчас очень многих интересуют вопросы правильного питания. Несмотря на огромный поток доступной информации, на практике сформировать свой собственный здоровый рацион оказывается не просто, – считает эндокринолог-диетолог. — Очень большая проблема – это фитнес-тренеры, претендующие на звание персонального тренера и диетолога, но при этом, чаще всего, они не имеют никакого специального образования: дипломы и сертификаты могут выдать после прослушивания краткосрочных курсов. А потом после таких «тренировок» к нам пациенты приходят с серьезными проблемами. Поэтому просвещение необходимо именно со стороны врачей!

Елена Янушевич назвала 4 основных столпа поддержки здоровья – сбалансированное разнообразное питание, физическая активность, полноценный ночной сон и вода.

## Правильное питание

**Первой проблемой** у работающей категории населения она назвала отсутствие завтрака.

— Завтракать необходимо! Именно с него запускается обмен веществ. Что должен в себя включать полноценный завтрак?

**1. Сложный углевод – каша** (за исключением манной, это простой углевод и пользы там мало). Если есть проблемы с весом, то не стоит часто употреблять рис и пшено. Обязательно в кашу положите ложечку сливочного масла. Это источник микроэлементов, витаминов и тот самый жир, который у нас должен быть для того, чтобы у нас произошел хороший выброс желчи.

**2. Белок – Творог/яйцо/рыба/птица.**

Причем, в завтраке должен быть и сложный углевод, и белок.

**3. Чай, кофе.**

**Вторая проблема** – большие промежутки между приемами пищи, поэтому между завтраком, обедом и ужином нужно перекусить.

**Варианты перекуса:** фрукты, орехи, несладкий йогурт, творог, сыр, овощной салат.

**4. Ужин рекомендован легкий.**

**Примерный рацион на 1 день**

**Завтрак:** каша + яйцо/творог + чай

**1-й перекус:** фрукты + орехи

**Обед:** крупяной гарнир (макароны из твердых сортов пшеницы, картошка) + овощи + мясо/рыба/птица

**2-й перекус:** творог + сухофрукты + чай или бутерброд с сыром/птицей/рыбой + фрукты + чай

**Ужин:** овощи, рыба/птица, половину порции (от обеденной) крупяного гарнира.

## Какие продукты должны быть в рационе



**Овощи** должны быть на столе независимо от времени года. В них содержатся витамины и клетчатка. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения человек должен съедать для поддержания своего здоровья минимум 500 граммов овощей.

Наряду с белками и углеводами, в питании должны присутствовать жиры. Этот строительный материал поддерживает организм на клеточном уровне. Жиры – очень важная составляющая питания головного мозга. У жиров есть также энергетическая функция. Нельзя совсем отказываться от жиров, иначе может ухудшиться состояние кожи, волосы утратят красоту.



— Все боятся, как бы не повысился холестерин, но, если он понижен, это тоже плохо, – подчеркнула Елена Янушевич.

**Бобовые продукты.** Бобовые – это хороший источник растительного белка, клетчатки, питание для мышц, поэтому они тоже должны быть в рационе.

**Шоколад.** Это очень хороший источник магния, который нужен для сердечно-сосудистой системы. Достаточно 2-3 дольки в день хорошего темного шоколада (с содержанием какао-бобов от 70%). Состав смотрите на упаковке.

## Сон

**Почему важно?**

Во время сна идет восстановление нервной системы, вырабатываются гормоны, отвечающие за вес, за репродуктивную систему, за тонус сосудов.

**Как надо?**

Засыпание в 23.00.

В комнате должно быть тихо/темно/прохладно (18-20 градусов).

В идеале сон должен продолжаться 8 часов.

## Физическая активность

Во время физической активности наши мышцы приходят в тонус. Кроме них, у нас качаются и внутренние мышцы, отвечающие за работу внутренних органов. Поэтому физическая нагрузка важна и нужна не только для красивого тела, но и для правильной работы организма.

Физическая активность должна быть ежедневной. Это могут быть ежедневные пешие прогулки на 5-7 км. Второй вариант – фитнес, трижды в неделю.

Кстати, физическая активность – это мощный антистресс.

## Вода

Черный/зеленый чай, кофе – 1-3 раза в сутки.

В остальное время – обычная вода, несладкие компоты (морсы).

**Сколько надо:** все индивидуально. Человек сам определяет, сколько воды ему необходимо.

В течение тематического года в структурных подразделениях АО «Башнефтегеофизика» будут организованы консультации и лекции на другие темы. Они будут посвящены здоровью сердца, глаз, позвоночника, легких. Также без внимания не останутся вопросы, связанные с аллергическими проявлениями и профилактикой стресса. ■

## Своими руками

# ЦВЕТЫ ИЗ БУМАГИ

Сегодня вниманию наших юных читателей газеты, детей сотрудников «Башнефтегеофизики», мы публикуем пошаговую инструкцию изготовления цветов из бумаги. Оригинальная поделка может стать прекрасным подарком бабушке, маме, сестре, подруге к весеннему празднику 8 Марта.



1. Сначала сделайте 3 разных шаблона.
2. Вырежьте круги – примерно 2 больших, 3 средних и 2 маленьких.
3. Покрасьте акварельными или акриловыми красками и подождите, пока полностью высохнут.
4. Наложите круги одинакового размера, а затем аккуратно обрежьте.
5. Можно сразу обрезать 5-6 слоев, не страшно, если размеры различаются.
6. Разложите отдельные газетные листы – опять же – 2 больших газетных «лепестка», 3 средних и 2 маленьких.
7. Возьмите пуговицу и закрепите в центре проволокой.

Вот и все, ваш цветок из газеты готов, легко и быстро. ■

# ВПЕРЕД, К ПОБЕДЕ

**9 февраля** в сейсморазведочной партии № 20 Западно-Сибирской сейсмической экспедиции ДРГ прошли соревнования по русскому зимнему, причем участвовали не только мужчины, но и представительницы слабого пола. Среди женщин самой сильной и выносливой оказалась повар Миляуша Гибадуллина. Ее коллега Альфия Хоснуллина стала второй. Третье место завоевала геофизик ПВЦ Ирина Тарасевич. Среди мужчин наибольшее количество раз поднял штангу техник-геофизик Алексей Суфияров. На втором месте – заведующий складом ВМ Айрат Анчуринов. Водитель вездехода Ильсур Мингаздинов замкнул тройку призеров. В старшей возрастной группе победителем стал начальник партии Петр Ливанов.

**14-15 февраля** в городе Нефтекамск состоялись Спартакиада по зимним видам спорта и соревнования по настольному теннису на первенство Республиканской организации Башкортостана Нефтегазстройпрофсоюза России, посвященные 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Соревнования по лыжным гонкам среди мужчин и женщин в трех возрастных категориях прошли на городской лыжной базе.

Команду геофизиков в лыжных гонках представляли:

– **Айгуль Газизова** (Аппарат управления) – 4 место в личном зачете;

– **Айдар Вагапов** (НПФ «Геофизика») – 5 место;

– **Загир Аминев** – 4 место и **Адель Мухаметшин** (ДГИРС) – 14 место,

– **Сергей Кардопольцев** (УРАИП) – 6 место.

В мужской лыжной эстафете наши ребята заняли 6 место.

На протяжении двух дней теннисисты вели активную борьбу за победу в общекомандном и личном первенствах. Игры проводились на 6 столах.

Фауиль Ахметзянов (ООО «ОП Юпитер»), Елена Гилязова (ООО «Баланс Консалтинг») и Владислав Осипов (ООО «Сервис-Мастер») представляли команду теннисистов, которая в итоге заняла общекомандное седьмое место.

В личном зачете Владислав Осипов занял также 7 место, а Фауиль Ахметзянов – 9 место.

Фестиваль спорта завершился награждением команд-победителей.

**17 февраля** в Доме физкультуры г. Нефтекамск прошел турнир по мини-футболу между командами ООО «Сервис-мастер», УРАИП и Нефтекамской геофизической экспедиции. По итогам захватывающих соревнований лучшими футболистами стали сотрудники УРАИП, второе место заняла команда Нефтекамской геофизической экспедиции. Бронза досталась любителям футбола из «Сервис-мастера». Памятные дипломы и сертификаты стали хорошим подарком к празднику – Дню защитника Отечества.

**18 февраля** в сейсморазведочной партии №1 АО «Таймыргеофизика» прошли соревнования по дартсу. Первое место в турнире занял электромонтер 5 разряда Евгений Попов. Вторым стал рабочий на геофизических работах 2 разряда Павел Шатов и замкнул тройку призеров специалист ОТЭС и ПБ Руслан Фахретдинов.

**23 февраля**, в праздничный день, профсоюзный комитет Общества «ЦНИПР» организовал для своих сотрудников семейный спортивный праздник на базе горнолыжного комплекса «Урман». Целый день, на свежем воздухе, и взрослые, и дети катались на тюбингах, желающие – на горных лыжах. Увлекательная поездка с веселыми конкурсами и играми, вкусным обедом и ароматным чаем подарила радость общения и незабываемые впечатления.

**29 февраля** в СК «Сибирь» г. Когалым по 12 видам спорта прошла Спартакиада среди сотрудников Западно-Сибирской сейсмической экспедиции. Спортсмены экспедиции, представители всех сейсморазведочных партий, аппарата управления состязались в арм-спорте, баскетболе, гиревом спорте, кроссфите, русском зиме, плавании, в шашках и других. Традиционно Спартакиада проводится в целях привлечения работников к занятиям спортом, здоровому образу жизни. ■



## Спорт

### СТАРТ ДАН

**В НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ЦЕНТРЕ «ГЕОСТРА» НАЧАЛИ ПОДГОТОВКУ К ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ. ТАК, 20-21 ФЕВРАЛЯ ЗДЕСЬ СОСТОЯЛСЯ БЛИЦ-ТУРНИР ПО ШАХМАТАМ**

С инициативой провести соревнования в НПЦ выступил геофизик 2 категории сектора обработки и интерпретации стандартного комплекса ГИС Радик Каразбаев. По его мнению, в процессе этих стартов выявляют лидеров, которые затем будут защищать честь своего структурного подразделения на большом спортивном празднике летом.



В турнире участвовали 9 человек, причем 6 из них – представительницы прекрасной половины человечества. В результате острых схваток и непредсказуемых ходов черных и белых фигур были выявлены победители и призеры турнира. 1 место – у старшего эксперта Управления сейсморазведочных работ Даниса Арсланова, буквально немного не хватило до титула шахматной королевы заместителю директора по производству Светлане Ханимовой, она вторая, замкнул тройку лидеров геофизик 2 категории Управления ГИРС Станислав Грабовский.

Кстати, в марте в «Геостре» запланирован еще один турнир – по шашкам. ■

## Хоккей

### ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА И ВРАТАРЬ...

**ЛЕДОВАЯ ДРУЖИНА «БАШНЕФТЕГЕОФИЗИКА» ОТТАЧИВАЕТ СВОЕ МАСТЕРСТВО И ГОТОВИТСЯ К НОВЫМ ТУРНИРАМ**

Команда по хоккею «Башнефтегеофизика» была образована в сентябре 2019 года. Ребята занимаются под чутким руководством заслуженного тренера России, мастера спорта Сергея Николаевича Лопатина. Среди его воспитанников – известные всему миру хоккеисты: Александр Логинов, Андрей Василевский.

— За столь короткий промежуток времени в команде «Башнефтегеофизика» образовался крепкий костяк, – рассказывает Сергей Лопатин. – Это большая удача иметь команду,

нацеленную на результат. А ведь начинали мы с нуля: учились кататься, осваивали различные элементы в технике катания и владения клюшкой. Сегодня активно изучаем и отработываем тактические схемы игровой деятельности. Есть первые успехи. Накануне Нового года мы сыграли товарищеский матч с командой «Спутник». Игра закончилась со счетом 6:0 в нашу пользу. В настоящее время готовимся к турниру среди любительских команд. В конце сезона планируем сыграть со сборной командой ветеранов хоккея республики. ■

