



Первая смена
Студотряд в метро

Стр. 2

Ключ к здоровью
Рекомендации
Медицинской службы

Стр. 6



Приключение длиной
в 6500 км

Мотопутешествие в Грузию

Стр. 7



gazeta@mosmetro.ru
Отправьте письмо
в редакцию



ГАЗЕТА МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА Июль 2015, №3 (62)

Моё метро



Дорогие друзья!

Сотрудники метро лучше многих знают, что движение — это жизнь. Если вы хотите придти на работу бодрым, трудиться с удовольствием и иметь возможность полноценно восстанавливать силы, без спорта не обойтись.



Среди наших работников много активных людей, которые дружат со спортом. Они играют в футбол и волейбол, участвуют в лыжных эстафетах и «Веселых стартах», с радостью выезжают на турслеты. Одни выступают за свое подразделение на спартакиаде метрополитена, вторые соревнуются с командами других предприятий — и возвращаются с трофеями. А совсем скоро две команды смельчаков, прошедших жесткий отбор, примут участие в «Гонке героев» — военно-спортивной игре, созданной на основе норм ГТО.

В свою очередь руководство метро всегда готово идти навстречу пожеланиям сотрудников. В наших депо обустроены спортивные площадки и тренажерные залы, строятся велопарковки.

Лето — это отличный повод заняться спортом. Я надеюсь, этот номер газеты сподвигнет вас сделать с утра зарядку, выйти в парк на пробежку, записаться в бассейн или хотя бы приехать на работу на велосипеде. И кто знает, вдруг мы увидим вас в числе призеров следующих соревнований?..

ДМИТРИЙ ПЕГОВ,
начальник Московского метрополитена

Подробнее читайте на стр. 4

Герои нашего времени

1 августа две команды московского метро выйдут на старт «Гонки героев», чтобы принять участие в приключении, которое изменит их жизнь. Кто будет бороться за честь метрополитена? Как проходил отбор в команды? Что ждет участников гонки на военном полигоне «Алабино»? Мы постарались найти ответ на все вопросы.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Лучшие дежурные и машинисты



В рамках общегородского конкурса профессионального мастерства «Московские мастера — 2015» метрополитен выбрал лучших сотрудников: дежурных по станциям и машинистов. Подобный конкурс проводится в столице уже в пятнадцатый раз.



Соревнования дежурных по станциям проходили на «Проспекте Мира» и состояли из двух этапов: теоретической части (теста) и практической — имитации реальных ситуаций, которые позволили оценить профессиональные качества конкурсантов. В этом году им предстояло продемонстрировать знания по регулировке движения хозяйственного поезда, который заходил на станцию, и вручную выпол-

нить экстренное заземление контактного рельса.

За звание лучшего в этом году боролись девять финалистов. По итогам конкурса первое место занял дежурный



подменной группы 5-й дистанции Сергей Белоусов, который несет службу на станции «Шаболовская». Второе место досталось дежурной по станции «Савеловская» Кристине Шупиной, а третье завоевала дежурная по станции «Красногвардейская» Мария Копычева.

Из двух этапов состоял конкурс лучших машинистов метрополитена. Первым этапом стали аварийно-

тренировочные занятия, в ходе которых конкурсанты должны были разрешить специально созданную аварийную ситуацию на линии, четко следуя всем предписаниям. Вторым — тестирование, состоящее из 25 вопросов на знание всех инструкций по охране труда, технике безопасности и оказанию первой помощи.

В итоге лучшим машинистом метрополитена был



признан Дмитрий Кузин (депо «Фили»). Второе место завоевал Андрей Зеленский (депо «Красная Пресня»), а третье место — Василий Кирэу (депо «Владыкино»).

«В этом году наблюдается рост интереса к конкурсу среди наших сотрудников и заметное повышение уровня профессионализма участников, — отметил председатель профсоюза Московского метрополитена Николай



Никольский. — Мы считаем, что подобные конкурсы необходимы для мотивации работников метрополитена и повышения престижа их профессий».



Уважаемые коллеги! Если вы испытываете трудности в получении номеров газеты «Моё метро», пожалуйста, напишите об этом нам на электронную почту gazeta@mosmetro.ru с указанием подразделения, где вы работаете. На этот же адрес можете направлять ваши пожелания и предложения, а также заявку на получение газеты в электронном виде. Напоминаем, что все номера газеты можно скачать на официальном Интернет-сайте Московского метрополитена: www.mosmetro.ru

Первая смена в метро

Московский метрополитен принял на трудовую практику студентов профильного вуза. Торжественное посвящение молодых ребят в работники метро состоялось в ночь со 2 на 3 июля на станции «Выставочная».



Студотряд № 1 «Первопутейцы» был сформирован из студентов МИИТа на базе Центра профориентации, в задачи которого входит повышать интерес к деятельности ме-

трополитена и его профессиям среди молодежи.

Первая рабочая смена отряда началась на станции «Выставочная» сразу после торжественного посвящения в ряды работников метро-

политена. Новые сотрудники получили форменную одежду с отличительным знаком — специальной нашивкой. В ближайшие недели они будут проходить практику под руководством

специалистов Службы пути в тоннелях метро, получают навыки работы по проведению капитального ремонта пути и путевого оборудования.

Дополнительной мотивацией для вступления в студотряд стала достойная заработная плата — 35 тысяч рублей, а также другие социальные преференции.

«Формирование студотряда — это уникальный опыт для нас, — отметил заместитель начальника метрополитена по управлению персоналом Владислав Еланский. — Мы желаем студентам удачного прохождения практики и надеемся, что некоторые из «Первопутейцев» впоследствии решат связать свою судьбу с метрополитеном».

По итогам работы с первым отрядом будет принято решение о целесообразности регулярного приема студентов на трудовую практику в Московский метрополитен.



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

МЕДСЛУЖБА



В один день с метро

В Центре профориентации поздравили сотрудников, которые стали родителями 15 мая этого года — в день рождения московского метро.

«Сегодня мы поздравляем семьи, у которых родились дети в день 80-летия Московского метрополитена. У нас шесть таких детишек. Я надеюсь, что в будущем эти ребята придут работать в Московский метрополитен», — заявил Павел Ковалев, начальник службы профориентации, обучения и развития персонала.

Родителям малышей вручили памятные подарки: книги, посвященные юбилею, а также раритетные коллекции жетонов,

которые использовались для оплаты проезда в разные годы. А для старших детей, пришедших на праздник, была организована экскурсия по Центру профориентации, подготовлены памятные сувениры. Подрастающему поколению рассказали обо всех службах предприятия, на котором трудятся их родители. Дети изучили детали поездов, а также попробовали себя в роли машиниста на уникальном тренажере, имитирующем кабину электропоезда.



На страже нашего здоровья

В третье воскресенье июня в России отмечается День медицинского работника. В этом году к празднику был приурочен конкурс профессионального мастерства, который провела Медицинская служба метрополитена.



Лучших медицинских работников Медицинская служба и Дорожный комитет профсоюза выбирали из семи команд, в которые входили фельдшеры и медицинские сестры здравпунктов и пунктов предрейсовых медицинских осмотров.

Жюри под председательством первого заместителя начальника Московского метрополитена Виктора Козлова оценивало не только профессиональные качества участников, но и творческие

способности — талант, артистизм, обаяние и смекалку, ведь в этот день вниманию судей и болельщиков были представлены и сценки, и песни собственного сочинения, и стенгазеты, и стихи, и даже шоу мыльных пузырей.

В подготовке и проведении праздника приняли активное участие не только медики. Вел конкурс психолог Медицинской службы Геннадий Живитченко, чей талант, изобретательность и личное обаяние придали



празднику яркости и остроты. Неоценимую помощь и поддержку оказала Служба подвижного состава метрополитена — работники электродепо «Планерное» и «Замоскворецкое».

Первое место на конкурсе завоевала команда 7-го радиуса (Серпуховско-Тимирязевская линия). Второе место досталось команде 5-го радиуса (Калужско-Рижская линия), а третье место — команде 2-го радиуса (Замоскворецкая линия). Победители были

награждены дипломами и денежными призами, остальным участникам были вручены почетные грамоты и ценные призы.

Прошедший конкурс стал одним из важных звеньев большой работы, которая началась в Медицинской службе метрополитена под руководством главного врача Веры Жельвис. Хочется выразить уверенность, что эта работа будет продолжаться и дальше на благо всех работников метрополитена.



ПОЗДРАВЛЕНИЯ

В адрес недавно созданной Медицинской службы Московского метрополитена поступили приветствия и поздравления с профессиональным праздником от:

- начальника Московского метрополитена Дмитрия Пегова;
- заместителя министра здравоохранения РФ Сергея Краевого;
- начальника департамента здравоохранения ОАО «РЖД» Владимира Плохова;
- председателя центральной врачебно-экспертной комиссии научно-клинического центра ОАО «РЖД» Виктора Котенко.

Нелегалы в тоннеле



В последнее время участились случаи несанкционированного проникновения на объекты метро. Прокурор Московского метрополитена Александр Рыбак объясняет, как классифицируются эти противоправные деяния и что грозит нарушителям.

Одно из приоритетных направлений работы Московского метрополитена — совершенствование систем безопасности, сохранение высокой динамики развития технологий в области антитеррористической защищенности и создание условий безопасной перевозки пассажиров.

В последнее время участились случаи несанкционированного проникновения на объекты метро. Чаще всего нарушители нелегально проникают в метро с платформ станций в момент остановки поезда, через открытые участки линий метро, через вентиляционные киоски, кабельные коллекторы и выходы в действующий метрополитен строящихся шахт, а также в ночное время при проведении в тоннелях профилактических работ при отключенной сигнализации. Все это создает угрозу совершения террористических актов, вывода из строя коммуникаций метрополитена, нарушения графика движения

поездов. Кроме того, нарушители рискуют своим здоровьем, а также могут стать причиной получения травм и увечий пассажирами и работниками метрополитена.

В соответствии с новой редакцией статьи 11.15.1 Кодекса РФ об административных правонарушениях за проникновение на объекты метрополитена предусмотрена административная ответственность. В части 3 вышеупомянутой статьи сказано, что неисполнение требований по соблюдению транспортной безопасности, совершенное



Нарушители рискуют своим здоровьем, а также могут стать причиной чужих травм и увечий

физическими лицами умышленно, в том числе несанкционированное проникновение в тоннели, вентиляционные шахты и другие объекты транспортной инфраструктуры метрополитена, карается административным штрафом в размере от 20 до

30 тыс. рублей. В качестве другого варианта наказания статья предусматривает административный арест на срок до 10 суток.

Недавно судами города Москвы уже было принято три решения о привлечении граждан к ответственности по части 3 статьи 11.15.1 КоАП РФ. Так, 8 июня текущего года судья Преображенского районного суда города Москвы при участии прокурора Московского метрополитена А. М. Рыбака отклонил апелляционную жалобу гражданки на постановление мирового судьи, назна-

чившего ей штраф в размере 25 тыс. рублей за проникновение и фотографирование на путях между станциями «Марксистская» и «Третьяковская». Решение суда уже вступило в законную силу.

За нарушение требований части 3 статьи 11.15.1 КоАП РФ судья судебного участка №375 Таганского района города Москвы также назначил гражданину штраф в размере 20 тыс. рублей за проникновение в подплатформенное помещение станции метро «Октябрьская», а Замоскворецкий районный суд города Москвы привлек гражданина за прогулку по путям между станциями «Китай-город» и «Таганская» и назначил ему наказание — штраф в размере 25 тыс. рублей.

Призываем всех работников метрополитена оперативно реагировать на факты незаконного проникновения на объекты метрополитена и незамедлительно сообщать о них в правоохранительные органы, в том числе в прокуратуру Московского метрополитена. Это позволит немедленно пресечь нарушение и привлечь правонарушителей к установленной законом ответственности.



Из Америки с наградой

Сотрудники УВД на Московском метрополитене завоевали 19 золотых, две серебряные и одну бронзовую медаль на 16-х Всемирных играх полицейских и пожарных в США.

Всемирные игры полицейских и пожарных (World Police and Fire Games) проходили в городе Фэйрфакс, штат Вирджиния, с 26 июня по 5 июля. Сотрудники УВД на Московском метрополитене поборолась за призы с 12 тысячами спортсменов из 70 стран мира — и вернулись с соревнований с целым букетом наград.

В состав сборной, сформированной ГУ МВД по городу Москве, вошли шесть сотрудников УВД на метрополитене. Они выступали в таких дисциплинах, как плавание и различные виды борьбы: дзюдо, карате и бокс.

Золотую медаль в соревнованиях по дзюдо в весовой категории свыше 100 кг завоевал сержант полиции Роман Бобиков. Еще две золотых медали российской сборной принес его коллега, старший сержант полиции Роман Сухарев — ему удалось стать лучшим каратистом. А серебро на соревнованиях по боксу заработал лейтенант полиции Сергей Водопьянов.

В боевых искусствах отличилась и представительница прекрасного пола. Младший сержант полиции Камилла Бадурова взяла бронзу в соревнованиях по дзюдо в весовой категории до 63 кг.

Еще более успешными оказались выступления пловцов. Сержант полиции Мария Резникова завоевала шесть золотых медалей и одну сере-

Всемирные игры полицейских и пожарных считаются «специализированной» Олимпиадой. Их история насчитывает уже более 30 лет. Первые соревнования в 1985 году организовала Спортивная ассоциация полиции Калифорнии, и с тех пор игры обычно проходят раз в два года. Их участники соревнуются в 70 дисциплинах, среди которых как «традиционные» виды спорта (тяжелая атлетика, плавание, бейсбол, стрельба, бильярд, теннис, хоккей, серфинг и даже рыбалка), так и специальные испытания для полицейских и пожарных.

Следующие соревнования пройдут в 2017 году в Монреале, Канада. А в 2019 году Всемирные игры примет китайский город Чэнду.

брюную. А старшина полиции Евгений Коротышкин принес в копилку команды целых восемь золотых медалей.

Кроме того, по итогам соревнований российская сборная заняла третье место в общекомандном зачете, суммарно завоевав 126 золотых, 48 серебряных и 33 бронзовых медали. На днях сборная с триумфом вернулась в Москву. В настоящее время решается вопрос о том, какое поощрение ожидает сотрудников-спортсменов.



Участники соревнований выражают благодарность начальнику Управления МВД на Московском метрополитене генерал-майору полиции Игорю Анатольевичу Божкову, который уделяет большое внимание физической подготовке сотрудников и пропаганде активного образа жизни. Спортивные достижения сотрудников Управления — это во многом его заслуга.



Кодекс об административных нарушениях РФ

Статья 11.15.1. Нарушение требований в области транспортной безопасности

3. Действие (бездействие), предусмотренное частью 1 настоящей статьи, совершенное умышленно, — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати тысяч до тридцати тысяч рублей с конфискацией орудия совершения или предметов административного правонарушения или без таковой либо административный арест на срок до десяти суток; на должностных лиц — от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей либо административный

арест на срок до десяти суток; на индивидуальных предпринимателей — от ста тысяч до ста пятидесяти тысяч рублей с конфискацией орудия совершения или предметов административного правонарушения или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток; на юридических лиц — от двухсот тысяч до пятисот тысяч рублей с конфискацией орудия совершения или предметов административного правонарушения или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток.

ТРАГЕДИЯ

Год с момента аварии

Год назад на Арбатско-Покровской линии произошла страшная авария — на перегоне между станциями «Парк Победы» и «Славянский бульвар» три вагона электропоезда столкнулись с твингом и сошли с рельсов. Катастрофа унесла жизни 24 человек, еще 217 получили травмы различной степени тяжести. Мы выражаем свои соболезнования родным и близким погибших, а также приносим глубочайшие извинения всем, кого так или иначе коснулась эта трагедия.

Московский метрополитен предпринял все для того, что-

бы подобный случай больше никогда не повторился. Был переработан ряд нормативных документов, в том числе инструкции о порядке проведения работ сторонними организациями и о действиях работников при возникновении чрезвычайных ситуаций. Введены жесткие требования к подрядным организациям по предоставлению детального проекта производства работ с соблюдением всех нормативных документов. Подрядчикам запрещено укладывать новые стрелочные переводы поэтапным способом на главных пу-

тях действующих линий метро. Также в местах производства подобных работ предусматривается монтаж стационарного освещения. Специальными документами определен порядок контроля и приема работ.

Мы хорошо знаем, что в такой важной теме, как безопасность пассажиров, не бывает мелочей. Поэтому строгое следование нормативным документам и инструкциям является обязательным условием для всех работников метрополитена. Мы делаем все, чтобы обеспечить безопасность пассажирских перевозок.



В преддверии «Гонки героев»

Место: военный полигон «Алабино», Московская область. **Дата:** 1 августа

Что такое «Гонка героев»? Это военно-спортивная игра, основанная на нормах ГТО. Это 10 км по бездорожью и полоса из 60 препятствий. Это выход из зоны комфорта для того, кто рискнет принять в ней участие. Это шанс совершить настоящий поступок. Редакция газеты «Моё метро» постаралась выяснить, что ждет участников гонки и как они готовятся к предстоящим испытаниям.



ИНТЕРВЬЮ

Как готовилась гонка

О грядущей «Гонке героев» мы побеседовали с одним из организаторов — председателем Совета по работе с молодежью метрополитена Виталием Вронцом.

— Виталий, расскажите, как появилась идея собрать команду на «Гонку героев»?

— Идея возникла не случайно. «Мосгортранс» отмечает свой день рождения участием в «Гонке героев» и пригласил нас присоединиться. Естественно, Московский метрополитен согласился, ведь наша молодежь активно занимается спортом и уже не раз предлагала зарегистрироваться на такую гонку. Так что мы с удовольствием откликнулись на это предложение и решили дать возможность всем желающим поучаствовать в соревновании, проверить свои силы.

— Как собирали команду метрополитена?

— Чтобы выявить лучших из лучших, мы провели предварительный этап. На него записалось 74 человека, из них было сформировано две

команды по 20 человек. Именно эти ребята и отправятся на соревнования защищать честь Московского метрополитена. Вызвать сильных спортсменов — это была первая цель отбора. А вторая цель — сформировать сплоченную команду, участники которой не только будут помогать друг другу на трассе, но и станут еще более сплоченной командой на работе. Если командный дух будет на высоте, то и результат окажется хорошим.

— Отборочные испытания дают спортсменам представление о том, что ждет их на «Гонке героев»?

— Тяжело сказать, насколько отбор соответствует трассе «Гонки героев». Это можно будет понять только по факту, после соревнований. Мы рассчитываем приблизительно на 70% сходства.

— Отборочный тур преподнес вам какие-то сюрпризы?

— Я не ожидал, что будет столько девушек. Казалось бы, это мужское мероприятие: гонка на выживание, сложные трассы, препятствия — и тут появляются наши девушки, которые бегут наравне с ребятами и некоторых даже обгоняют. Это стало неожиданностью. По итогам отбора в гонке будут участвовать четыре девушки — по две в каждой команде.

— Команда успеет потренироваться перед гонкой?

— Мы консультировались со спортивными тренерами, чтобы они подсказали ребятам, как лучше подготовиться. Планируем провести одну совместную тренировку. А еще мы собираемся принять участие в гонке Tough Viking, которая состоится 25 июля в парке Горького, ведь



лучшая тренировка — это соревнование. Так что подготовка идет вовсю. Мы надеемся, что метрополитен займет первое место среди всех участников, и верим в нашу команду.

— А что ждет победителей, кроме славы и почета?

— Обычно мы решаем вопрос о призах индивидуально. Смотрим на победителей и думаем, как их лучше премировать. Одних отправляем в технические визиты на ведущие предприятия в других городах и странах, других — обучаем. Тем, кому необходимо организовать внеурочный досуг, выделяем средства на музыкальное оборудование или спортивный инвентарь. В любом случае, наши герои без награды не останутся!

«На дистанции надо помогать друг другу»



Алексей Голиков, депо «Варшавское»

Я занимаюсь спортом для себя, непрофессионально. Немного бегаю, делаю силовые упражнения, подтягиваюсь на турнике. Когда я услышал о «Гонке героев», стало любопытно: что это и как?

На отборе было очень интересно. Самым сложным оказался конец дистанции — я уже выбился из сил, думал, что не добежу до финиша. Спросил у судей на трассе, сколько осталось, а они отвечают: «Последние 200 метров!»

К «Гонке героев» я усиленно готовлюсь. Недавно поставил на телефон специальное приложение, которое считает километраж. Буду бегать на даче, а через каждые два километра окунаться в водоем.

Я надеюсь, мы сможем выиграть «Гонку героев», если объединим усилия. Ведь это не только проверка себя на прочность, но и проверка слаженности команды. На дистанции надо помогать друг другу, только тогда добьешься победы.

«Хочется проверить себя»



Владимир Ныркин, депо «Фили»

Спортом я занимаюсь уже давно: увлекаюсь баскетболом, боксом, футболом и туризмом — был в походах по Абхазии и Крыму. Но в таком мероприятии, как «Гонка героев», участвую впервые. Хочется проверить себя.

На отборочных соревнованиях мне очень понравилось. Самыми сложными оказались водные препятствия, броды. Многих испугала погода: в тот день в Подмоскovie бушевала гроза. А по мне, так получилось даже интереснее.

Конечно, перед соревнованиями планирую побольше потренироваться. Буду много бегать и кататься на роликах. Трассу на «Гонке героев» хочется пробежать активно, выложиться на ней по максимуму.

«Будем готовиться к самому неожиданному»



Екатерина Волова, Служба пассажирских сервисов

Хоть я никогда не занималась спортом профессионально, всегда стараюсь участвовать в соревнованиях, когда есть возможность. Бегаю, участвую в турслетах. Я подала заявку на забег в Кубинке, успешно прошла его, и меня отобрали в команду Московского метрополитена на «Гонку героев». Будем готовиться к самому неожиданному.

На забеге в Кубинке оказалось не так уж сложно. Сначала нас напугала гроза, но, к счастью, она не помешала успешно пройти трассу. Грязь от танков, водоемы, ветки, которые нужно перелезть, — все это мне очень понравилось, получился такой тематический забег на свежем воздухе.

Большое спасибо организаторам, что они сделали такой забег, собрали команду. «Гонка героев» — это интересное мероприятие, и очень хорошо, что наш метрополитен примет в ней участие.

Нам не привыкать к трудностям — Кубинка это показала. Выкладываться будем на все сто ради будущей общей победы и победы каждого над самим собой. Думаю, что участие в гонке подарит всем бурю самых положительных эмоций.

«Наша цель — победа»



Елена Сматова, депо «Планерное»

Отборочный этап мне очень понравился, большое спасибо организаторам за такое мероприятие. Я проявила себя, показала очень хороший результат. Наиболее сложной, пожалуй, была сама дистанция 6 км — хорошая проверка на выносливость. А самыми интересными оказались огромные грязные лужи. Сначала было страшно в них наступать, а потом прыгала в них даже с удовольствием. И дождливая погода в день забега тоже внесла свою изюминку.

«Гонка героев» — это довольно серьезное мероприятие, к которому нужно хорошо подготовиться. До нее осталось меньше месяца, начались усиленные тренировки — бег и всевозможные силовые нагрузки.

Конечно, наша цель в «Гонке героев» — победа. Но такие соревнования — это прежде всего работа в команде, взаимопомощь и поддержка друг друга. Результат зависит от каждого участника: прохождение трассы засчитывают по последнему. Так что к финишу придем дружной и сплоченной командой!

ОРГАНИЗАТОР

«На отборе я несколько раз прошла трассу»



Ирина Федянина, Служба тоннельных сооружений, организатор отборочных соревнований

Я выпускница РГУФКа — ведущего в России университета физкультуры. Действующая спортсменка, на майских праздниках выступала на Кубке России по ски-альпинизму, взяла три бронзы — в личном и в командном зачете. Спортивная работа мне близка, организационные моменты понятны. Поэтому, когда потребовалось собрать команду метро на «Гонку героев», я сразу включилась в работу.

Чтобы посмотреть, кто в состоянии пробежать хотя бы половину заявленной дистанции,

мы организовали свой пробег под названием «Проверка на прочность». Он проходил на военном полигоне в Кубинке. Километраж был меньше, чем на «Гонке героев», — всего 6 км. Зато погода добавила интриги: пошел сильный дождь, трассу размывало. Это стало своего рода первым испытанием: мы увидели, кто из участников боится дождя.

Фишка нашего забега была в обилии водных препятствий. Было много довольно глубоких водоемов, которые пришлось переходить вброд. Стартовали забегами по 10 человек. Трассу мы постарались сделать максимально сложной. Даже если бы не было дождя, пробежать по бездорожью там, где до тебя прошли танки и наместили грязь, — это уже непросто. В соревнованиях участвовали несколько девушек. Никаких поблажек для них не было, мы же знали, что на «Гонке героев» никто не будет делать им скидку. Поэтому девчонки наравне с ребятами бежали, проходили водные преграды, принимали грязевые ванны, переносили покрышки

ки — это был один из этапов. И все справились, все финишировали. Одна из девушек по дороге потеряла обувь — пришла на финиш в одной кроссовке.

Я сама в прошлом уже принимала участие в таких мероприятиях. Первый забег у меня был около 4 км, а второй — порядка 10 км. Правда, это было на горнолыжном склоне, поэтому там было сложнее: приходилось то спускаться, то снова подниматься. На отборочных соревнованиях я выступала как организатор, производила судейство на трассе. А до начала соревнований тестировала трассу: я сама прошла ее несколько раз, чтобы убедиться,

что это реально, что она по силам даже девушкам. В итоге все получилось так, как мы и планировали.

Конечно, мы рассчитываем на победу в «Гонке героев», потому что у нас очень сильные ребята подобрались, лучшие из лучших. Нисколько не сомневаемся в успехе. Я надеюсь, что все получат удовольствие от соревнований, научатся помогать друг другу, быть более внимательными к товарищам, ведь такие соревнования — это в первую очередь работа в команде. «Гонка героев» сплотит наших спортсменов, которые представляют все службы Московского метрополитена.



Самое спортивное депо

Из года в год электродепо «Планерное» побеждает в спартакиаде Московского метрополитена, уверенно обходя своих соперников практически во всех дисциплинах. Газета «Моё метро» попыталась узнать, в чем секрет их успеха.



НА ВЕРШИНАХ ТУРНИРНЫХ ТАБЛИЦ

Первое место в лыжной эстафете, в чемпионате по футболу, на турслете, в гиревом спорте, в общем зачете спартакиады метрополитена... Сразу видно, что сотрудники депо «Планерное» в спорте на высоте. Впрочем,



у инструктора Лидии Ворониной, которая бесценно руководит спортивной работой в депо почти 40 лет, этому есть рациональное объяснение. «Хороший результат получается, когда спортивный коллектив выставляет команду во всех видах спартакиады. А для этого надо провести очень большую работу: тренировки, отбор в команды... Такой объем работы не каждому под силу, особенно если человек не имеет спортивного образования», — рассказывает она. — Важно также умение сплотить коллектив, организовать тренировочный процесс, тогда и будет результат».

Сама Лидия Николаевна окончила Центральную школу тренеров спортивных обществ РСФСР, а позднее — Смоленский государственный институт

ИНФРАСТРУКТУРА

В распоряжении сотрудников электродепо «Планерное» есть:

- площадка для мини-футбола с искусственным покрытием;
 - площадка для пляжного волейбола;
 - спортивный зал с тренажерами и тремя теннисными столами;
 - оздоровительный комплекс, в который входят русская и финская баня, небольшой бассейн и комната отдыха с бильярдом.
- Все объекты спортивной инфраструктуры были построены силами работников депо.

физической культуры, получила диплом тренера-педагога по физической культуре и пришла работать в депо, связав всю свою жизнь со спортом.

ОГРОМНЫЙ ИНТЕРЕС К СПОРТУ

Степень вовлеченности сотрудников депо «Планерное» в спортивные мероприятия очень высока: из 760 работников более трети занимаются физической культурой. Впрочем, перед глазами у них отличный пример: начальник депо Игорь Гондаревский играет в сборной по футболу и, несмотря на большую занятость, не пропускает ни одной тренировки. Кроме того, он выступает на спартакиаде в нескольких дисциплинах.

По каждому виду спорта есть секции, работающие в отведенное им время. И в каждой из секций есть общественник, который помогает с организационной работой или даже проводит тренировки. Без таких помощников, признается Лидия Воронина, пришлось бы нелегко. Например, бухгалтер Ольга Мещерякова курирует настольный теннис, Александр Кузьмин взял на себя баскет-

бол, Олег Кононенко — волейбол. А один из добровольных помощников, машинист Владимир Литвинов, был факелоносцем на зимней Олимпиаде 2014 года.

ПОМОЩЬ СО ВСЕХ СТОРОН

В развитие спорта в депо «Планерное» вкладываются буквально все. Начальник депо Игорь Гондаревский регулярно выясняет, чего не хватает спортсменам для тренировок и выступлений. На средства, выигранные по результатам спартакиады, команде закупили новую футбольную форму, а также инвентарь и другие необходимые вещи. Профком во всем оказывает содействие и



поддерживает спорт в депо на высоком уровне.

Кроме того, людям, которые работают по разным графикам, бывает непросто собраться вместе. Поэтому большую помощь оказывают и нарядчики, которые, составляя расписание, часто идут на встречу просьбам и пожеланиям спортсменов.

НОВЫЕ ИМЕНА

Выявлять спортивные таланты в депо «Планерное» стараются еще при приеме на работу. «Я тесно общаюсь с отделом кадров, с заместителем по эксплуатации, с инженером по обучению, с психологом. Каждого нового сотрудника обязательно спрашивают про спорт, — поясняет Лидия Николаевна. — А потом, я общительный человек, не могу пройти мимо новых сотрудников, обязательно спрошу: чем увлекаешься, каким видом спорта любишь заниматься? Так мы и находим новые таланты».

На двух колесах

Многие любят кататься на велосипеде, сотрудники московского метро — не исключение. О велообществе метрополитена нам рассказал его неформальный лидер Алексей Шибанов, машинист электродепо «Измайлово».

Все началось с того, что мы собирались с коллегами из депо «Измайлово» и выезжали на природу на велосипедах маленькими группами по 3–5 человек. Потом к нам потихоньку стали присоединяться люди из других подразделений. Сейчас нас уже около 50, причем среди участников молодые велосипедисты, а есть пожилые, но такие бодрые, что могут дать фору любому 20-летнему. Единственная проблема — у всех разные графики работы, бывает сложно выбрать время для новых мероприятий.

Когда катаешься один, больших целей перед собой не ставишь. А в группе уже начинаешь сравнивать себя с другими участниками: смотришь, кто быстрее тебя, надо ли тебе дополнительно потренироваться. Когда к нам приходят новички, мы им с удовольствием подсказываем, что делать с велосипедом, как распределять нагрузку, как проводить тренировки.

В феврале мы собрались на форум, чтобы обсудить нашу деятельность, подвести итоги, построить планы на будущее. Так и образовалось сообщество. У нас уже сама собой сложилась некая структура. Например, есть человек, который отвечает за наше сообщество в Интернете, через которое мы оповещаем участников о готовящихся мероприятиях. Есть люди, которые разрабатывают маршруты будущих покатушек, тестируют трассы.

Мы проводим самые разные мероприятия. Порой просто выезжаем покататься по парку Измайлово, по Лосиному острову или собираемся в походы выходного дня в Подмосковье. Выбираем живописные места, где можно искупаться, — Пушкинское водохранилище или озеро в Воскресенском районе. Организаторы отвозят туда на машине снаряжение и устраивают лагерь, а велосипедисты приезжают на своих железных конях, налегке.

В этом году в честь 70-летия победы в Великой Отечественной войне мы провели двухдневный велопробег Москва — Тула с возложением цветов



к мемориалам погибших воинов. Это примерно 200 км в одну сторону. А обратный путь превратился в новый велопробег, на этот раз в честь 80-летия московского метро, — мы отправились в оздоровительный комплекс в Лесном Городке, чтобы доставить туда факел VIII спартакиады метрополитенов России.

Мы участвуем и в городских мероприятиях. Например, 31 мая организованно приехали на V московский велопарад в футболках с логотипом метрополитена. А одного из участников нашего сообщества, Алексея Киташова, недавно пригласили железнодорожники: они проводят велоэстафету от Хабаровска до Волгограда. Команде Московской железной дороги достался участок от Москвы до Ельца, и вот с ними поедет наш сотрудник.

Сегодня в метрополитене трудится достаточно много людей, которые приезжают на работу на велосипеде. И приятно, что руководство метро идет им навстречу: по нашей просьбе обустроили стоянки для велосипедов, создали на базе депо спортивный зал. Сейчас все идет к тому, чтобы создать официальный вело клуб Московского метрополитена. Руководство и профсоюз нас активно поддерживают. Если это произойдет, будем ставить перед собой более масштабные задачи.

Пользуясь случаем, приглашаю читателей присоединиться к нам. Мы принимаем всех желающих, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Велосипед — это экологично и полезно, тем более в городе уже начинают строить всю необходимую инфраструктуру. Надеемся, скоро в Москве велосипед и метро станут основными видами транспорта!

Если вы хотите принять участие в мероприятиях вело клуба, вступайте в сообщество vk.com/velometro.



«Мы меньше проигрываем, чем «Спартак»



Игорь Гондаревский, начальник электродепо «Планерное»

Я занимаюсь разными видами спорта, как многоборец, особенно интересуюсь футболом, люблю кататься на велосипеде. Своим примером и в работе с сотрудниками стараюсь вовлечь неравнодушных людей в спортивную жизнь депо. У нас хорошая футбольная команда, мы тренируемся каждую неде-

лю: бегаем, поддерживаем себя в форме.

Спорт подстегивает людей, помогает вести интересную жизнь. В спорте люди расслабляются, отдыхают от своих проблем, дают волю эмоциям. После нескольких лет напряженной работы на метрополитене понимаешь, что нужна какая-то отдушина, — и ею становится спорт.

У нас очень дружная, слаженная команда, практически как семья. На игры сотрудники приезжают вместе с женами, любимыми девушками, друзьями. А посмотреть матч приходят даже жильцы соседних домов. Они уже помнят, кто в какой форме выступает, перед началом игры делают прогнозы: «Ну, сегодня меньше, чем 3:0, не будет!» Не бывает такого, чтобы матч проходил без зрителей. Тем более, в последнее время органи-

зация на высоте: уютный стадион с качественным покрытием, комментарии в течение матча, музыкальное сопровождение, работает табло, для игроков есть удобные раздевалки... По сравнению с тем, что было несколько лет назад, — небо и земля.

Все наши трофеи заработаны потом и кровью. Ты же не можешь сесть, написать план и пойти завоевывать призовые места. Каждая победа — это огромная работа. От года к году, от месяца к месяцу мы готовимся к спартакиаде, к «Спорту поколений», к товарищеским играм, и каждый старается как минимум показать результат не хуже, чем в прошлом году. Поэтому, когда меня спрашивают, за кого я болею — «Спартак», «Динамо» или ЦСКА, я отвечаю: «За депо «Планерное»!»

В детстве я жил в очень спортивном районе, мы с друзьями часто играли в футбол, собирались по субботам, а иногда и по воскресеньям. И один мой товарищ играл в дубле «Спартак». Тогда еще была мода — выводить на футболках тушью названия любимых команд. Ну понятно, что мы все рисовали на майках логотип «Спартак». Так что за краснотелых я болел всегда. Поэтому было приятно, что в прошлом году на Таганско-Краснопресненской линии открылась станция «Спартак», — кстати, это была первая станция, которую открыл Дмитрий Пегов.

Но сейчас «Спартак» как-то изменился, поэтому я отдаю предпочтение команде депо «Планерное». У нее два больших плюса. Во-первых, мы меньше проигрываем, а во-вторых, у нас нет легионеров.

Ключ к здоровью

Чтобы приходиться на работу бодрым, трудиться с удовольствием, хорошо отдыхать и радоваться жизни, нужно не забывать о своем здоровье. Мы посоветовались с Медицинской службой Московского метрополитена, и нам объяснили, как уберечься от заболеваний, которые подстерегают сотрудников метро.



Бег способствует усилению кровообращения, повышению уровня кислорода в крови, укреплению сердечно-сосудистой системы. Скорость бега определяется с учетом веса человека: чем больше масса тела, тем медленнее надо бегать.

Машинист электропоезда долгое время проводит в сидячем положении, из-за чего на его позвоночник действуют постоянные статические нагрузки. Пагубную роль играют и динамические нагрузки, возникающие при движении поезда, — толчки и вибрация. Представителям этой профессии грозит гиподинамия — нарушение функций организма, вызванное ограничением двигательной активности. Она может пагубно влиять на сердечно-сосудистую систему, отрицательно сказываясь на работе головного мозга, результатом чего становится

Быстрая ходьба может стать альтернативой бегу, однако ее тренирующий эффект будет значительно ниже. В отличие от бега, в ходьбе важна длительность, а не скорость.

общая слабость, бессонница, быстрая утомляемость и снижение умственной активности. Также к пугающим, но вполне реальным последствиям сидячего образа жизни

относятся шейно-грудной остеохондроз, артроз плечевых и локтевых суставов, варикозная болезнь (в том числе и геморрой) и запоры (хронический колит).

Чтобы сохранить здоровье, необходимо помнить, что движение — это жизнь. Нужно использовать все возможные паузы во время рабочего дня, чтобы отдохнуть и размяться, ну а после окончания работы спешить не на диван, а в тренажерный зал или в бассейн. В борьбе с гиподинамией помогут занятия спортом, например медленный бег или продолжительная ходьба. Только надо помнить, что в ходьбе важна длительность, а не скорость. Еще одна прекрасная альтернатива бегу — езда на велосипеде. Очень полезны и занятия плаванием: оно укрепляет мышцы, способствует снижению массы тела и доступно даже при небольших травмах.

Правильное питание и режим питья, а также актив-

Плавание — «щадящий» вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте, и даже небольшие травмы не станут помехой. Плавание укрепляет костно-мышечную систему, способствует снижению массы тела. Для улучшения физической формы необходимо плавать с достаточно высокой скоростью в течение 30 минут.

ный отдых — все это является залогом длительной и полноценной профессиональной деятельности. Начинайте утро с зарядки и ежедневно отводите хотя бы полчаса на физические упражнения. И конечно, надо отказаться от вредных привычек, которые только усугубляют состояние. Следите за своим здоровьем и не болейте!

Опасность	Профилактика
<ul style="list-style-type: none"> • Гиподинамия • Шейно-грудной остеохондроз • Артроз плечевых и локтевых суставов • Варикозная болезнь (в том числе геморрой) • Запоры (хронический колит) 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры • Плавание • Медленный бег • Пешие прогулки (не менее 2 км) • Отказ от вредных привычек • Утренняя зарядка

ПИТАНИЕ

Все начинается с завтрака

Правильное и сбалансированное питание — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, а завтрак все врачи и диетологи мира единогласно признают важнейшим приемом пищи. Каким должен быть завтрак, чтобы он зарядил вас энергией на целый рабочий день?

1. Два главных требования к завтраку — это легкость и питательность. Поскольку организм еще не успел до конца проснуться, не стоит с самого утра нагружать его тяжелой, жирной пищей.

2. Перед завтраком полезно выпить стакан воды, чая или сока. Это поможет организму

взбодриться и запустит процесс пищеварения. А вот кофе натощак — это верный путь к гастриту. Но если уж без утреннего кофе вам жизнь не мила, то хотя бы разбавьте его молоком.

3. Правильный завтрак состоит из белков и углеводов. Особенно полезны цельнозерновые продукты, например

хлеб или макаронные изделия. Можно добавить маленькую порцию диетического мяса или рыбы. А вот от сладкой выпечки лучше отказаться.

4. Традиционное утреннее блюдо — каша. Она будет вкуснее и полезнее, если заменить сахар медом и добавить немного сухофруктов. Также



на завтрак отлично подходят творог, сыр и яйца — в виде омлета или сваренные всмятку. В них много необходимых нам белка и кальция.

5. Не стоит забывать про витамины. Овощные салаты, фрукты или свежевыжатые соки станут отличным дополнением к основному блюду.

УПРАЖНЕНИЯ

Лечебная гимнастика

Если у вас ноет спина, попробуйте выполнить комплекс простых упражнений, которые помогут снять боль и укрепить мышцы.

1. Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Поднимите ягодицы и удерживайте в таком положении 3–5 секунд.



2. Исходное положение: см. п. 1. Поднимите голову к груди, одновременно напрягая мышцы брюшного пресса.



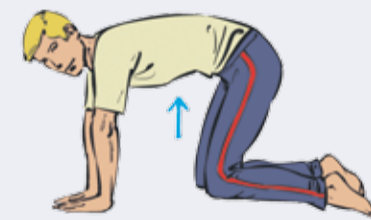
3. Исходное положение: лежа, ноги прямые. Сжимайте большие ягодичные мышцы. Повторите 8–10 раз по 4–6 секунд.



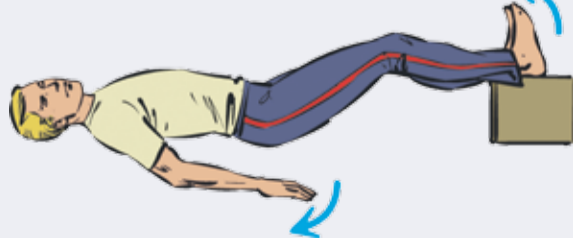
4. Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях, ступни на полу на ширине плеч. Поднимите левую руку вверх — вдох — потянитесь рукой к правому колену, приподнимая голову и плечи, — выдох. Повторите то же самое правой рукой.



5. Исходное положение: упор на коленях, спина прямая. Прогните спину вверх, а затем вернитесь в исходное положение, не прогибаясь вниз.



6. Исходное положение: лежа, под ногами валик. Потяните носки от себя, а затем к себе, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.



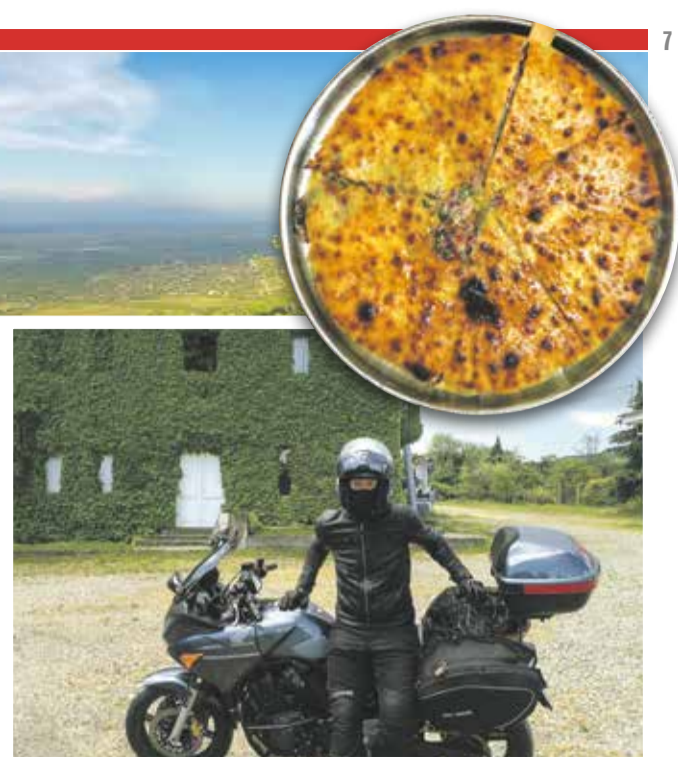
7. Исходное положение: лежа. Согните правую ногу в колене, не отрывая стопу от поверхности пола. Прodelайте упражнение 8–10 раз, затем повторите то же самое левой ногой.





Приключение длиной в 6500 км

Фотограф Московского метрополитена Андрей Свитаило увлекается мототехникой, водит Honda CB600SA. Недавно он вернулся из увлекательного путешествия по Грузии. Рассказом о своих дорожных приключениях он поделился с читателями газеты «Моё метро».



ПУТЬ К МЕЧТЕ

Я с детства увлекаюсь мотоциклами, в 16 лет получил права. Катаюсь по городу, но всегда тянуло в дальнюю дорогу. Не очень люблю путешествовать самолетом: ничего не видишь по дороге, оказываешься сразу на месте. А на мотоцикле все по-другому: ты бросаешь себе вызов, волнуешься, что может что-то случиться, — это и весело, и страшно. В прошлом году я купил себе хороший туристический мотоцикл Honda и решил отправиться в свою первую серьезную поездку. Сразу после празднования 80-летия метрополитена взял отпуск и ранним утром, в 6 часов, выехал на трассу М4 «Дон». Поехали вдвоем с приятелем, с которым познакомился в мотоклубе.

Первый день был достаточно тяжелым, мы проехали 930 км. Ехали так быстро, что не рассчитали, на сколько нам хватит топлива. Под Воронежем у нас обоих закончился бензин. Это было первое из наших дорожных приключений. Мне повезло: удалось протянуть на 10 км больше, чем второму пилоту. И вот когда мотоцикл остановился, я увидел заправку где-то

на соседней дороге. Пришлось уговаривать налить бензин в бутылку, что в принципе запрещено, а потом поехал выручать приятеля.

На ночевку мы остановились в культовом байк-отеле. Он недорогой и очень красиво оформлен: все стилизовано под мотоциклы, автомобили, много красивых блестящих железяк. Вторая ночевка у нас была в Армавире — там мы познакомились с двумя мотоциклистами, которые тоже ехали в Грузию. Решили дальше путешествовать вместе. Мотообщество вообще очень дружное: любой мотоциклист с удовольствием остановится с тобой на дороге, пообщается, поможет и не бросит в беде.



КОЛОРИТ КАВКАЗА

Где-то в Кабардино-Балкарии к нам подлетели осетинские мотоциклисты, очень суровые на вид. Мы сначала немного испугались, думали, что сейчас нас будут грабить и убивать, но они оказались очень приятными ребятами. Предложили проводить нас до Владикавказа, где мы и заночевали — это в 40 км от границы. Там потрясающая кухня, очень понравились шашлыки и осетинские пироги.

Утром быстро прошли границу: слезли с мотоциклов, показали документы, нам пожелали хорошей дороги — и вот мы в Грузии. Ехали с открытыми ртами, потому что такой красоты не видели никогда. К

вечеру добрались до Тбилиси. Много останавливались, чтобы пофотографировать: там за каждым поворотом открывается какой-то удивительный вид, который непременно хочется запечатлеть.

В какой-то момент в Тбилиси я подумал, что соскучился по метрополитену, ну и спустился под землю. Могу точно сказать, что есть сходство между московским метро и тбилисским: если у тебя в руках фотоаппарат, на тебя обязательно будет кричать дежурная у турникетов. Даже тембр голоса у нее привычный, московский. Я сразу почувствовал себя дома.

ГУРЗИНСКОЕ РАДУШИЕ

Вообще Грузия оказалась очень гостеприимной. И что приятно, никто не пытается тебя обмануть. Например, таксист на центральной площади пытается тебе помочь не потому, что хочет поживиться, а потому, что видит, что ты приехал и растерялся. Был случай, когда мы немного заблудились, и один таксист 20 км показывал нам дорогу, причем не взял с нас ни копейки, хотя мы

ему предлагали. Просто он такой доброжелательный.

Ребята вообще до последнего не верили, что это настолько безопасная страна. А я пытался доказать им, что тут ничего плохого случиться не может. Каждый раз, когда мы уходили от мотоциклов, я оставлял на приборной панели купюру в 10 лари — на эти деньги можно хорошо пообедать. Я специально клал деньги так, чтобы их видел любой прохожий. Но их так никто и не украл. Наверное, везде есть плохие люди, но нам они не встречались.

В Грузии вообще очень любят русских, многие радовались, узнав, что мы из Москвы и Петербурга. Однажды мы в пути попали под жуткий дождь с градом, в дождевике ехать можно, но неприятно... И единственное место, куда мы могли заехать переждать непогоду, — это отделение полиции. Мы сначала немного волновались, ведь про грузинскую полицию говорят, что она очень строгая. Зашли к ним — а они встречают с распростертыми объятьями, спрашивают, откуда мы, уго-

щают чаем. Предлагали даже переночевать в двухместной камере, но мы не согласились.

К НОВЫМ ГОРИЗОНТАМ

Мы объехали страну почти целиком, были в городе Телави, в знаменитой Алазанской долине. Заезжали в Боржоми, попробовали местную минералку из источников — не очень похожа на ту, что в бутылке. Осмотрели Кутаиси и древний замок в городе Мцхета, закупили местное вино, а потом двинулись домой. Общий пробег нашего приключения составил 6500 км.

После того как я вернулся, меня так и тянет в дорогу. Я уже съездил в Белоруссию, но путешествие было коротким — всего 2500 км, а это для меня теперь не расстояние. Еще у меня есть давняя мечта — добраться на мотоцикле до Байкала. Правда, у нас совсем не автобаны, надо покупать серьезный туристический мотоцикл, а это уже другой уровень, другие деньги и другая подготовка. И дорога больше 5000 км в одну сторону. Но может, в следующем году поеду, если все удачно сложится.

МИСС МЕТРО



Мария Тарасова

33 года. Инженер-технолог энергодепо «Планерное»

«Нечасто девушки, отучившись на инженера по электрооборудованию, работают по специальности, а мне повезло! Моя работа интересна и увлекательна, на работу хожу с большим удовольствием и ни разу еще не пожалела о выбранной профессии», — говорит она.



Вера Стасюк

23 года. Оператор при ДСЦП

Окончила профильный вуз, уже три года работает в Московском метрополитене. Увлекается фитнесом, в прошлом занималась хореографией.



Алена Австриевская

Дежурная по станции на Кольцевой линии

Работает в метрополитене с 2010 года. «Когда начинала, думала, что не выдержу такого ритма, а сейчас уже не представляю себя без любимой работы, которая заполняет мою жизнь целиком», — говорит Алена.



Дарья Емельянова

25 лет

«В метрополитен я устроилась в феврале 2014 года, — рассказывает о себе Дарья. — На данный момент работаю в должности ДСЦП. Работа безумно интересная, требующая постоянного совершенствования. В метро я встретила множество замечательных отзывчивых людей, настоящих профессионалов, чему я несказанно рада. Московский метрополитен — настоящая кузница кадров. Желаю ему процветать и дальше, расти и радовать пассажиров и нас, сотрудников!»



Екатерина Калашникова

22 года. С 2013 года работает техником по пробегам и паспортам в энергодепо «Планерное»

Свою работу знает хорошо, имеет отличные отношения с коллективом. В свободное время занимается фотографией, рисует и посещает выставки, музеи и постоянно самосовершенствуется.



Дарья Нойкина

29 лет. Работает психологом в энергодепо «Измайлово»

Имеет два высших образования — по психологии и делопроизводству. Любит метрополитен, а в свободное время пишет статьи и рассказы. «Интересная, с чувством юмора, увлекающаяся натура, постоянно чем-то занятая, — говорят коллеги Дарьи, которые и предложили ее кандидатуру на конкурс. — Даже в дождь без зонта она идет с высоко поднятой головой. Спокойная и рассудительная, но если берется за дело, работа кипит и стены ходят ходуном».

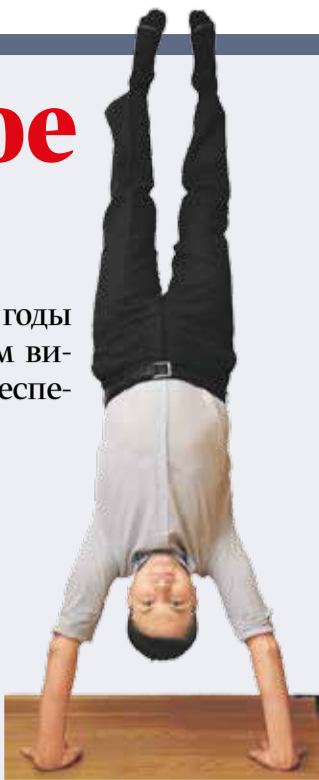


Регина

«В метрополитен устроилась год назад и, признаюсь, получаю особенное удовольствие, приезжая на работу! Каждый рабочий день — это эмоции, работа над собой. Метро — это особенный подземный город, в котором кипит интересная и необычная жизнь, и я от этой жизни в восторге», — признается девушка.

Конкурс «Мисс Метро» продолжается! Милые девушки, присылайте свои фотографии с кратким рассказом о себе на адрес электронной почты gazeta@mosmetro.ru. Итоги конкурса будут подведены в начале 2016 года.

Коварное бразильское искусство



Капоэйра — боевое искусство из солнечной Бразилии, в последние годы завоевавшее популярность и в наших широтах. Этим необычным видом единоборств увлекается Евгений Попов, начальник Центра обеспечения мобильности пассажиров Московского метрополитена.

Капоэйра зародилась на плантациях Бразилии, где трудились рабы из многих африканских стран, в том числе из Анголы. В свободное время они практиковали свою национальную борьбу, но маскировали ее под танец, чтобы хозяин не запретил им тренироваться. Они вставляли в круг — по-португальски он называется «рода» — и имитировали удары, но без прикосновений. Отсюда, кстати, и традиционные белые штаны — это была одежда рабов. Есть и другие версии возникновения капоэйры, но мне по душе эта, романтическая.

В основном в капоэйре используются удары ногами и главная цель — голова. Но сама по себе капоэйра достаточно демократична, она впитывает в себя элементы акробатики, приемы из других видов единоборств. Но в ней много и архаичного. Например, в ней нет спаррингов как таковых, нет судьи, правил, ринга. Роль судьи исполняет батарея — опытные ученики, преподаватели и мастера, которые играют на музыкальных инструментах и задают

ритм происходящего: быстрее или медленнее, прибавить или убрать агрессивности. Самый старший из тех, кто находится в батарее, диктует игру. И ему подчиняются беспрекословно.

Борьбой я увлекаюсь с детства. Мы жили в одном из неблагополучных районов Петербурга, и мама отдала меня в секцию рукопашного боя, чтобы я был занят чем-то полезным и мог постоять за себя. После, уже в институте, я занимался вольной борьбой. Про капоэйру я слышал, было инте-

уничтожить соперника, а в капоэйре нет цели убить, вывести из строя. Думаю, я и теперь не до конца перестроился.

Капоэйра на самом деле очень коварна. Ты получаешь удар в самое неожиданное время и место. Это главная цель — завести противника в тупик. Не ты сам должен ударить — он должен напороться на твой удар. Это лучший стиль игры, высший уровень профессионализма. Для такого нужна гибкость тела и ума, растяжка, способность выкрутиться из

“Для капоэйры нужна гибкость тела и ума, растяжка, способность выкрутиться из любой ситуации

любой ситуации. Эта борьба помогает слушать, тренирует гибкость характера: я готов в чем-то уступить сегодня, чтобы отыграться потом — завтра, послезавтра, через год. Жизнь переходит в какое-то другое качество, у тебя появляется больше возможностей, больше вариантов развития событий. Сейчас я тренируюсь пару раз в неделю. Занятие на-

любой ситуации. Эта борьба помогает слушать, тренирует гибкость характера: я готов в чем-то уступить сегодня, чтобы отыграться потом — завтра, послезавтра, через год. Жизнь переходит в какое-то другое качество, у тебя появляется больше возможностей, больше вариантов развития событий.

Сейчас я тренируюсь пару раз в неделю. Занятие на-



чинается с того, что тренер приветствует нас и допускает до тренировки — если ты не очень хорошо себя чувствуешь или где-то напроказничал в прошлый раз, тебя могут и не допустить, попросят посидеть в сторонке. Потом все передеваются. Белые штаны мы носим только по понедельникам — они красивые, но достаточно маркие. Дальше идет разминка, проработка суставов, связок, мышц. В нашей школе разминка достаточно жесткая — в некоторых других так проходят тренировки по интенсивности. Потом уже отрабатываем элементы борьбы. По воскресеньям все группы собираются на большую руду, на которой мы обмениваемся опытом. Порой приходят и представители других школ. Летом устраиваем руду на открытом воздухе — на набережной в парке Горького.

Моя работа требует выносливости. Когда мы набирали сотрудников в ЦОМП, я предложил товарищам из школы капоэйры, и некоторые из них устроились к нам. Конечно, я никому не говорил: «Занимаешься капоэйрой — значит, берем». Но у нас достаточно трудная работа, нужны крепкие люди. Поэтому при найме всегда предпочитаем тех, кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни.

О спорт, ты — мир!

Газета «Моё метро» выяснила, дружат ли со спортом сотрудники метро в других странах мира и какие возможности для этого у них есть.

Буэнос-Айрес, Аргентина

Для сотрудников метрополитена Буэнос-Айреса спорт номер один — это футбол. В недавнем прошлом у метро была своя сборная по футболу и беговая команда. Руководство предоставляло им форму и оплачивало услуги тренера. Также сотрудники могли посещать бесплатные занятия по йоге.

Лондон, Великобритания

Работники лондонского метро увлекаются футболом, регби, крикетом, йогой, бадминтоном, теннисом, гольфом, занимаются велоспортом, бегом, ходят в тренажерные залы. Сотрудники самостоятельно организуют любительские чемпионаты, среди них — чемпионат по футболу (большой и мини-футбол) и лига крикета, которая существует уже 10 лет. Также метрополитеновцы участвуют в городских соревнованиях, становятся волонтерами на больших спортивных мероприятиях, например на летней Олимпиаде 2012 года.

У лондонского метро нет своей спортивной инфраструктуры, но его работникам предоставляется скидка на клубные карты городских спортзалов и в спортивных магазинах. Кроме того, метро — член государственной программы Cycle to work («На работу на велосипеде»).

Мадрид, Испания

Работники мадридского метро увлекаются футболом и баскетболом, кроссом и велоспортом, обыкновенным и падел-теннисом, а также спортивной рыбалкой. У метро есть несколько корпоративных чемпионатов: футбольная лига, турнир по падел-теннису и чемпионат по гольфу San Miguel.

Нью-Йорк, США

Среди работников нью-йоркского метро особенно популярны бейсбол, баскетбол и американский футбол. Также сотрудники имеют скидку на покупку клубных карт в городские спортзалы.

Рио-де-Жанейро, Бразилия

Как и многие коллеги из других стран, метрополитеновцы из Рио-де-Жанейро увлекаются футболом. Кроме того, у них есть мужская волейбольная команда, которая всерьез борется за победу на разных соревнованиях, а также смешанная беговая команда, состоящая из мужчин и женщин, — в нее приходят не только сильные легкоатлеты, но и те, кто только начинает заниматься спортом или хочет сбросить вес.

Каждый год волейболисты участвуют в чемпионате, организованном бразильской социальной службой SESI. Также метрополитен Рио выступает одним из спонсоров соревнований по бегу.

Сантьяго, Чили

Самый популярный вид спорта в Чили — футбол. Также работники метро увлекаются баскетболом, карате, боулингом, хапкидо и тхэквондо, рыбалкой и велоспортом. Метрополитен выступает на любительских соревнованиях по футболу, боулингу и тхэквондо, сейчас создается баскетбольная команда.

В корпоративном здании метро оборудован спортивный зал с тренажерами и местом для занятия йогой, аэробикой и зумбой. На производственных объектах есть футбольные площадки и другие спортивные сооружения. И наконец, у метрополитена есть договоренности с городскими клубами об использовании спортивных объектов.

Сидней, Австралия

У сиднейского метро нет своих корпоративных команд, однако в нерабочее время его сотрудники занимаются спортом. Например, для соревнований, организованных железнодорожным оператором RailCorp, было собрано несколько команд по регби. Также работники метро участвуют в ежегодном городском забеге City to Surf. Сейчас метро ведет переговоры с городскими спортзалами о предоставлении сотрудникам скидок на посещение.

ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ

Что-то пошло не так

Перед тобой — обычная станция московского метро в день крупных футбольных соревнований... А может, и не совсем обычная. Ты сможешь определить, что не так на этой картинке?



Рисунок Андрея и Наталии Снегиревых