

НОВОСТИ КОМПАНИИ



ОАО «СНХЗ» - спонсор конгресса малой авиации в Первушино

29 июля в Уфе на базе аэродрома Первушино состоялся второй Всероссийский конгресс авиации общего назначения и 15-ый слёт любителей малой авиации, в котором участие приняли представители руководства Стерлитамакского нефтехимического завода. ОАО «СНХЗ» является спонсором конференции и активно поддерживает развитие малой авиации в России. Форум продолжался в течение трех дней и разделился на три этапа: в первый день состоялся конгресс и встреча с партнерами и спонсорами мероприятия. На следующий день была организована музыкальная программа для гостей и участников, семинары и лекции. Третий день – показательные выступления пилотажных групп в небе.

С презентацией о Стерлитамакском нефтехимическом заводе выступил начальник производства нефтехимической промышленности Александр Дрыгин. Рассказывая подробно о промышленной продукции завода, Александр акцентировал внимание зала на авиационном бензине AVGAS- 100LL и Б-91/115, выпуском которого предприятие занимается порядка четырех лет, постепенно наращивая мощности и расширяя географию поставок.

«В апреле 2015 года был получен опытный образец, на который в мае мы получили положительное заключение от института гражданской авиации. В 2016 году была разработана технологическая схема, которая тоже получила одобрение института гражданской авиации. В апреле 2017 года мы начали выпускать первый из наших бензинов - AVGAS-100LL», - рассказывает генеральный директор ОАО «СНХЗ» Олег Шурупов.



Специалисты предприятия подошли ответственно к подготовке рецептуры топлива, тщательно подбирая компоненты. Первая партия авиационного бензина марки AVGAS-100LL была получена в октябре 2016 года, а уже в 2017 году начался выпуск продукции в промышленном масштабе. По результатам исследований, проведенных в специально аккредитованной лаборатории научно-исследовательского центра компании, физико-химические показатели продукта полностью соответствовали величинам аналогичных показателей, установленных ГОСТ Р 55493-2013. С выходом продукта в серийное производство, качество поддерживается неизменно высоким. Это позволяет стерлитамакскому авиационному бензину успешно конкурировать с зарубежными аналогами, произведенными по стандартам ASTM D910-11 и DEF STAN 91-90 (подтверждено результатами голландской лаборатории «Intertec»).

В 2017 году компанией была создана рабочая группа по разработке рецептуры бензина Б-91/115, определению схемы производства продукта параллельно действующей по выпуску AVGAS -100LL. Для внедрения «Технологии изготовления опытно-промышленной партии бензина Б-91/115 по ГОСТ 1012-2013» специалистам компании потребовалось чуть более полугода. Результаты испытаний подтвердили соответствие авиационного бензина марки Б-91/115 заявленному ГОСТу и требованиям технического регламента Таможенного Союза, что является, своего рода, преференцией для его использования в гражданской авиации.

На базе научно-технического центра испытательного центра ОАО «СНХЗ» создана единственная в Приволжском федеральном округе лаборатория, которая имеет расширенную область аккредитации бензинов: Б-91 испытывается на 17 показателей, AVGAS-100LL - на 15 показателей.

Компания постоянно развивается, именно поэтому руководству ОАО «СНХЗ» важно находиться в тесном контакте с потребителями авиационного бензина и понимать специфику развития авиации особого назначения. Авиационный бензин выпускается в полном соответствии с требованиями к охране окружающей среды.

За четыре года СНХЗ расширил географию поставок до масштабов всей страны – от Центральной России до Дальнего Востока. Кроме того, компания экспортирует продукцию в Казахстан, Грузию, Узбекистан и Армению. В дальнейших планах - выход на рынки дальнего зарубежья, в частности, стерлитамакским топливом заинтересовались авиаторы Венесуэлы.



Представители нефтехимической группы «ТАУ НефтеХим» посетили Барнаул

В конце июня в Барнауле состоялась встреча представителей предприятий нефтехимической группы «ТАУ НефтеХим» с партнёрами из компании ООО «Нортек». Деловая встреча прошла на самом шинном комбинате, в ходе которой обсуждались вопросы дальнейшего сотрудничества, будущие планы о поставках продукции заводов «Синтез-Каучук» и «СНХЗ».

Участие в переговорах приняли генеральный директор ОАО «Синтез-Каучук» Дмитрий Жаворонков, первый заместитель генерального директора ООО «УК ТАУ НефтеХим» Ильяс Гильмутдинов и начальник отдела реализации Рамис Гиззатуллин. Со стороны представителей комбината «Нортек» выступили генеральный директор АШК «Нортек» Владимир Яковлев, исполнительный директор компании Владимир Воробьев и директор по закупкам Максим Киснер.

Целью визита стало укрепление деловых контактов между партнерами, ознакомление с инновационными программами развития компании и новой технологией производства продукции. В ходе встречи партнеры посетили шинный комбинат, где для них была проведена экскурсия в цеха. АШК «Нортек» - крупный и стремительно развивающийся завод, продукция которого пользуется спросом не только в России, но и за рубежом.



Новая холодильная установка в цехе Н-13-14

На предприятии ОАО «СНХЗ» в цеху Н-13-14, где производится технический и кристаллический агидол, агидол-0, агидол-2 и агидол-30, ввели в работу новую холодильную установку. Проект был разработан еще несколько лет назад, а пусконаладочные работы начались в августе 2020 года, а уже летом этого года после сдачи всей необходимой документации и получения положительного заключения от инспектора росгортехнадзора, установка начала функционировать.

Основная функция новой установки - дополнительное охлаждение хладоносителя от АХУ-1 до заданных температур исходя из регламента установки на нужды цехов потребителей. Необходимостью стало увеличение мощностей и снятие нагрузки с существующей установки (АХУ-1) и наращивания производительности.

В настоящее время установка работает в штатном режиме на круглосуточном контроле сменного персонала.



Системы 5С – основа культуры производства!

На производственных площадках ОАО «Синтез-Каучук» и ОАО «СНХЗ» по результатам II квартала 2021 года проведена квартальная диагностика системы 5С.

По результатам диагностики системы 5С были вручены дипломы и кубки «Лучшая система 5С на производстве» следующим технологическим цехам: Е-1-9, Н-4-5, И-7-10, И-11.

Вручены дипломы и кубки «Лучшая система 5С на производстве» следующим технологическим цехам:

Предприятие	Производственная площадка	Цех	Средний балл по итогам диагностики
ОАО «СНХЗ»	<u>сополимерных</u> каучуков	Е-1-9	0,85
ОАО «СНХЗ»	нефтехимии	Н-4-5	0,92
<u>ОАО «Синтез-Каучук»</u>	изопрена	И-7-10	0,92
<u>ОАО «Синтез-Каучук»</u>	синтетического каучука	И-11	0,92

В номинации «Лучшая система 5С в ООО «Химремонт» стал цех электроснабжения и ремонта электрооборудования.

Ежеквартально цеха-победители награждаются денежной премией в размере 20 000 рублей для покупки необходимого инвентаря для улучшения бытовых условий.

В номинации «Лучшая система 5С в смене» каждому сотруднику смены, который активно участвовал в соблюдении стандартов, поддержании системы 5С на рабочих местах, предусмотрено вознаграждение в виде сертификата в киноцентр «Кинопорт» номиналом в 500 рублей.

Основные моменты о необходимости улучшений в цехах и устранении несоответствий по системе 5С представлены на явочной оперативке 23 июля.

По результатам диагностики системы 5С на предприятиях группы компаний «ТАУ» за I и II квартал 2021 года цеха показали улучшения по следующим критериям:

- проведение систематической уборки и следование требованиям системы 5С;
- визуализация рабочей зоны и опасных мест;
- принятие активное участие и проявление инициативы в совершенствовании рабочего процесса;
- стандартизация, внедрение и использование визуальных методов контроля.

Система 5С направлена на усиление культуры производства и формирование эффективной производственной системы. Цель внедрения - поддержание системы 5С на уровне самодиагностики: создание оптимальных условий для выполнения операций, устранение потерь на рабочем месте, поддержание порядка и чистоты, соблюдение разработанных стандартов, повышение качества выполняемой работы сотрудниками на своих рабочих местах.

В основе бережливого производства лежит ответственное отношение к своему труду, рабочему месту и коллективу. Соблюдение принципов системы 5С: «Это просто!»

1. Удалять все ненужное, определять всем вещам свои места!
2. Соблюдать порядок, возвращать все по своим местам!
3. Содержать рабочее место в чистоте!
4. Соблюдать разработанный стандарт!
5. Совершенствовать!

Желаем успехов нашим сотрудникам на всех этапах в следующем квартале!



«Предлагай, создавай, совершенствуй»! Итоги II этапа конкурса

В нефтехимической группе «ТАУ НефтеХим» состоялось награждение по итогам второго этапа конкурса «Предлагай, создавай, совершенствуй»!

В командной номинации «Лидеры прогресса» от сотрудников ОАО «СНХЗ» подано и принято к проработке и реализации наибольшее число кайдзен-предложений. По итогам второго этапа конкурса победителем и обладателем Кубка «Лидеры прогресса» становится команда работников ОАО «Стерлитамакский нефтехимический завод».

В номинации «Золотые кадры» за активное участие и максимальное число принятых к реализации кайдзен – предложений награждены 13 сотрудников предприятий ОАО «Синтез-Каучук», ОАО «СНХЗ», ООО «УК ТАУ НефтеХим»:

- Ардуанов Газинур Агзамович – начальник смены цеха ИП-2-6 ОАО «Синтез-Каучук»;
- Будилов Максим Александрович – заместитель начальника цеха ИП-2-6 ОАО «Синтез-Каучук»;
- Гумеров Ильдар Дамирович – начальник цеха И-11 ОАО «Синтез-Каучук»;
- Иванов Денис Сергеевич – механик цеха И-4 ОАО «Синтез-Каучук»;
- Резяпов Риф Зульфакарович – аппаратчик цеха ИП-2-6 ОАО «Синтез-Каучук»;
- Ерохин Владимир Александрович – начальник цеха Н-4-5 ОАО «СНХЗ»;
- Вайсброд Людмила Васильевна – руководитель группы ЦЗЛ ОАО «СНХЗ»;
- Гайнцев Виктор Владимирович – начальник ЦЗЛ ОАО «СНХЗ»;
- Игнатъев Александр Николаевич – заместитель начальника цеха Е-1-9 ОАО «СНХЗ»;
- Насыров Наиль Гилязович – начальник установки цеха Н-4-5 ОАО «СНХЗ»;
- Байназаров Айбулат Рафикович – ведущий инженер-технолог ООО «УК ТАУ НефтеХим»;
- Богданов Роберт Рашитович – ведущий инженер-энергетик ООО «УК ТАУ НефтеХим»;
- Казаков Олег Александрович – начальник ООТПиЭ ООО «УК ТАУ НефтеХим».

Каждому из победителей в номинации «Золотые кадры» вручен памятный диплом, приз – подарочный сертификат в паб&булинг «БОСФОР» и выплачена премия в размере 5000 руб. из фонда программы Кайдзен.

В номинации «Лидеры перемен» одержали победу авторы лучших кайдзен – предложений, предложившие решение улучшающие текущий процесс с экономической выгодой для предприятия



Место	Предложение	Ф.И.О.	Должность
I	Усовершенствование процесса производства аминифенольного стабилизатора МБ-1, для снижения образования продуктов побочных реакций и улучшения качества стабилизатора.	Ерохин Владимир Александрович Вайсброд Людмила Васильевна Насыров Наиль Гилязович	начальник цеха Н-4-5 ОАО «СНХЗ»; руководитель группы ЦЗЛ ОАО «СНХЗ»; начальник установки цеха Н-4-5 ОАО «СНХЗ».
II	Учитывая технологический процесс при получении продукта ВС-12, заменить использование рассола на пром.оборотную воду в качестве хладоносителя, без увеличения действующих норм.	Гайнцев Виктор Владимирович	начальник ЦЗЛ ОАО «СНХЗ».
III	С помощью перевода обогрева восточных труб цеха И-5П с пара на электрический обогрев решить проблему обеспечения работоспособности водостока в зимний период более экологичным и надежным способом.	Чулин Дмитрий Николаевич Казаков Олег Александрович Богданов Роберт Рашитович Байназаров Айбулат Рафикович	начальник цеха И-5П ОАО «Синтез-Каучук» начальник ООТПиЭ ООО «УК ТАУ НефтеХим»; ведущий инженер-энергетик ООТПиЭ ООО «УК ТАУ НефтеХим»; ведущий инженер-технолог ООТПиЭ ООО «УК ТАУ НефтеХим».

Каждому из победителей вручен памятный диплом и приз – подарочный сертификат «М.ВИДЕО», а также назначена премия победителя конкурса в размере 5000 рублей из фонда программы Кайдзен.

Благодарим авторов кайдзен-предложений по улучшениям, за участие в программе Кайдзен и желаем дальнейших творческих успехов! Каждое принятое предложение выполняется. На сегодняшний день более 1590 идей, предложенных авторами, которые были реализованы на производственных площадках.

Напоминаем, что главные призы Конкурса **«Предлагай, создавай, совершенствуй!»**

В номинации «Золотые кадры» - путевка на море на сумму 100 000 рублей.

В номинации «Лидеры перемен» - путевка на море на сумму 150 000 рублей.

Ждем ваших предложений!



Сотрудники лучших цехов по системе 5С посетили турбазу «Черёмушки»

В начале июля на базе отдыха «Черёмушки» прошло спортивно-интеллектуальное мероприятие для сотрудников нефтехимической группы «ТАУ НефтеХим». На мероприятие были приглашены сотрудники, принимавшие активное участие во внедрении системы 5С на производственных площадках ОАО «СНХЗ» и ОАО «Синтез-Каучук» по итогам 2020 года. Приятный загородный отдых, интересные конкурсы, вкусная кухня, призы и подарки ожидали сотрудников предприятия.

Цель интеллектуально-спортивного командного соревнования - укрепление корпоративной культуры в результате совместной деятельности в неформальной обстановке, закрепление основ бережливого производства в игровой форме, получение хорошего настроения и положительных эмоций.

Отдел производственных систем (УОТПирП) совместно с артистами уличного театра «Легкие крылья» на базе отдыха «Черёмушки» организовали для участников командный квест с прохождением заданий. Задания были разнообразные: состязания на логику, викторины на знание системы 5С, командные конкурсы и спортивные эстафеты. Сборные команды состояли из сотрудников различных цехов. От способности совместного решения задач, уровня доверия друг к другу зависел общий успех. После завершения игровой части, команды-победители, занявшие призовые места, были награждены дипломами и ценными подарками.

Победители, занявшие первые места - команды «Привелигированные» и «Светлячки» в состав которых вошли сотрудники ОАО «СНХЗ»: Ерохин Михаил, Морозов Максим (цех Д-5-6), Степанова Ирина, Файзуллина Амалия, Валишина Айгуль, Неклеенов Владимир (цех Е-2), Рахматуллина Зульфия (ЦС№1), сотрудники ОАО «СинтезКаучук»: Ибрагимов Рустам, Каримова Наталья, Крыжановская Наталья, Галимов Тимур (цех И-4), Зайнагабдинов Марсель, Горячев Михаил (цех И-5В) были награждены сертификатами в боулинг-клуб «Босфор» на общую сумму 16 000 рублей.

Сотрудники команд, занявшие 2-е и 3-е место, были награждены билетами в «Кинопорт» и подарочными боксами.

Мероприятие такого рода на предприятиях нефтехимической группы «ТАУ НефтеХим» проводится впервые и способствует укреплению командного духа и развитию корпоративной культуры.

Тимбилдинг планируется проводить ежегодно для сотрудников, цеха которых в течение года показали высокие результаты и чья оценка по диагностике системы 5С не опускалась ниже 0,8 баллов.



С Днем работника торговли!

24 июля прошел День работников торговли. В ООО «УК ТАУ НефтеХим» свой профессиональный праздник отметил отдел реализации, руководителем которого является Рамис Гиззатуллин, где штат сотрудников включает еще трех специалистов: Эльвиры Нигматуллиной, Лианы Назмутдиновой и Николая Патрикеева. Именно они отвечают за надежные контакты с партнерами по всей России.

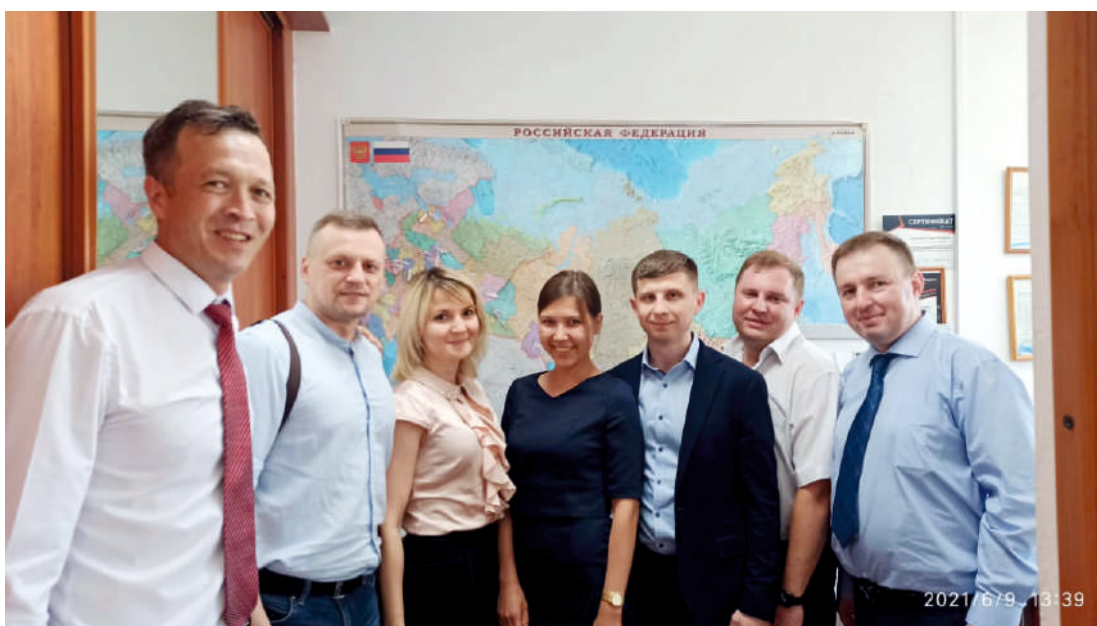
Для промышленного предприятия сотрудники торговли – чрезвычайно ценные кадры. Компания никогда не стоит на месте и во многом это заслуга отдела реализации. Опыт работы, желание развиваться и расти вместе с компанией, легко заключать новые связи и укреплять старые – качества настоящего профессионала в этом деле.

Уважаемые работники торговли!

Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником!

Профессия торгового работника была и остаётся одной из самых распространённых и востребованных, она требует полной самоотдачи, высокого мастерства и уровня знаний. Ваш труд во многом определяет качество жизни людей и их настроения.

Желаем вам благодарных покупателей, коммерческого успеха, деловой инициативы, стабильности и уверенности в завтрашнем дне!



Коллектив отдела реализации с партнерами

В нефтехимической группе состоялась первая очная встреча Совета молодёжи

В начале июля состоялась очная встреча с представителями активной молодёжи нефтехимической группы «ТАУ НефтеХим». Сплочению нового молодежного совета способствовала неформальная обстановка в одном из кафе Стерлитамака. Каждый сотрудник представился и рассказал о себе, своей работе, жизни вне компании и поведал о планах на будущее. Молодые люди охотно обсудили вопросы и цели Совета молодёжи на ближайшее время и будущий год.

Первостепенная задача – избрание председателя молодежного совета и двух его заместителей. Следом – подготовка предложений и формирование плана мероприятий на 2022 год.

Продуктивный вечер знакомства и обсуждения наиболее важных вопросов закончился на позитивной ноте. Молодые сотрудники нефтехимической группы решили чаще встречаться, вместе продумывать и выносить на обсуждение важные вопросы, касающиеся не только работы на производстве, но и культурной жизни молодёжи предприятий.

Напоминаем о том, что приём в Совет молодёжи продолжается. Если ты активный, спортивный, творческий сотрудник до 35 лет – добро пожаловать! Обращаться по телефону: 43 – 26.



Управляющая компания «ТАУ НефтеХим» поощрила победителей квеста поездкой на Нугуш

17 июля команда Совета молодёжи «ТАУ НефтеХим», состоящая из сотрудников предприятий нефтехимической группы и занявшая первое место в городском квесте, отправилась в небольшое путешествие по Нугушскому и Юмагузинскому водохранилищу. Поездкой и активным отдыхом ребят поощрило руководство управляющей компании «ТАУ НефтеХим» за достойное представление нефтехимической группы на городском уровне.

Ребята гуляли по красивому лесу, где тропы ведут к завораживающим смотровым площадкам, с которых открывается потрясающий вид на водохранилище и дикую природу. Отдых продолжился прогулкой на катере по ущелью и экскурсией к роднику «Девичьи слёзы» - одно из самых знаменитых и посещаемых мест водохранилища. С погодой повезло с самого утра: молодёжь не упустила шанс покататься за катером на «банане», позагорать и искупаться в чистой воде, а после активного отдыха устроить небольшой пикник на берегу.



Вакцинация – это шанс не заболеть!



На предприятиях нефтехимической группе "ТАУ НефтеХим" продолжается ревакцинация сотрудников. Каждый сотрудник, желающий сделать прививку и не имеющий противопоказаний, может обратиться к непосредственному руководителю. Вакцинация является единственным надежным способом защиты от коронавируса и его негативных последствий.

Сегодня на наши вопросы отвечает: Гюзель Эмильевна Юсупова – кандидат медицинских наук, врач-инфекционист, заведующая клинико-инфекционным диагностическим центром, филиалом РКИБ в г. Стерлитамак.

Коронавирус вновь наступает, а ведь многие люди уже расслабились, и считают, что болезнь позади. Как развеять этот миф и убедить людей, что борьба с коронавирусом продолжается?

- К сожалению, коронавирус никуда не уходил. Лето, солнце, теплая погода, отпуска расслабляют, люди начинают терять бдительность. Переставая соблюдать элементарные правила защиты, многие заболевают на отдыхе. К сожалению, вирус SARS-CoV-2 имеет очень патогенные свойства и постоянно мутирует. Поэтому, каждый должен понимать, что он может сделать от себя лично, чтобы не дать инфекции распространиться, а не ждать, когда придет его час с ней столкнуться.

На сегодня, в медицинской практике появилось понятие постковидный синдром. Что это такое и как с ним бороться?

Действительно, это новый феномен в виде патологических проявлений, сохраняющихся в течение трех и более месяцев после перенесенной новой коронавирусной инфекции. Он включает: выраженную слабость, тяжесть в грудной клетке, ощущение неполного вдоха, головные, суставные и мышечные боли, нарушения сна, депрессию, снижение когнитивных функций, расстройство терморегуляции и др. Поэтому, для перенесших заболевание особенно в среднетяжелой и тяжелой формах, после выписки из стационара требуется длительный период для восстановления организма. Более подробнее о том, как пройти реабилитацию в условиях городских поликлиник, можно узнать прослушав интервью с заведующей физиотерапевтическим отд. клинической больницы № 1 г. Стерлитамак, пройдя по ссылке:

<https://vk.com/strmedglobus>

https://www.instagram.com/med_globus_str/

[Медицинский Глобус - YouTube www.youtube.com](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Некоторые считают, что уберечься от инфекции, можно, если сократить круг общения и соблюдать меры безопасности. Действительно ли этого достаточно? Или всё-таки вакцинация – это единственный способ уберечься от инфекции.

- Безусловно, сокращая круг общения и соблюдая элементарные меры безопасности, мы значительно снижаем риски заражения инфекцией. Однако, мы живем в обществе, изолироваться в котором на все 100% не получится никому. Поэтому, остаются варианты – либо переболеть этой инфекцией, либо сохранить свое здоровье путем вакцинации.

Гарантирует ли прививка, что человек не заболит коронавирусом?

- Уровень антител после вакцинации может быть высоким и низким. И это зависит от множества разнообразных факторов: состояния иммунного статуса, индивидуальными особенностями лимфоцитов; общего состояния организма - дефицита тех или иных микроэлементов в организме; образа жизни человека - злоупотребления спиртным; стрессами; изматывающими физическими нагрузками; наличием серьезных хронических заболеваний и т.д. Защита от заражения – это не физический барьер между человеком и инфекцией. Это «соотношение сил». Если у человека есть иммунитет к вирусу (он уже болел или был успешно привит), то иммунная система реагирует сразу. Если антител в организме достаточно, а вируса мало, то человек и не заметит, что столкнулся с инфекцией. А вот если антител меньше, чем необходимо для нейтрализации большого количества вирусов (что происходит, например, при тесном контакте с заболевшим), то человек может и заболеть. Однако, вакцинация в данном случае, гарантирует менее тяжелое течение заболевания.

Когда лучше делать прививку? Стоит ли ждать осени, когда может быть, пик заболеваемости снизится.

Прогнозировать на 100% течение коронавирусной инфекции на Земле пока, к сожалению, не может никто. Поэтому прививаться необходимо, что называется: «здесь» и «сейчас». Напротив, нужно быть готовыми к сезонному росту инфекции.

Если человек сделал первый компонент вакцины, то он по-прежнему находится в зоне риска? Как ему следует себя вести?

Согласно рекомендациям разработчиков, пик иммунного ответа организма на вакцину от коронавируса приходится на 42 день после вакцинации. В виду этого, считать себя защищенным после введения 1-го компонента вакцины нельзя. Поэтому, необходимо продолжать воздерживаться от посещения мест с большим количеством людей, носить маски, соблюдать социальную дистанцию, а также ограничивать прием алкоголя и лекарств, угнетающих иммунную систему.

Некоторые люди считают, что перед вакцинацией надо принимать препараты для того, чтобы не избежать образования тромбов. Действительно ли это?

Рекомендаций от разработчиков вакцин для использования каких-то специальных лекарственных средств во время вакцинации нет.

Скоро осень, люди обычно в это время делают и прививку от гриппа. Как сочетать эти две прививки?

Прививка от гриппа на фоне продолжающейся эпидемии COVID-19 очень важна: сочетание двух инфекций, если человек заразится и той и другой, - это серьезный риск для здоровья. Что касается времени проведения противогриппозной прививки - ее делают не менее чем через месяц после второй дозы прививки от коронавируса. Этот промежуток необходим, чтобы иммунная система успела выработать антитела к возбудителю.

Может ли человек, который болел ковидом, заразиться вновь?

Повторные случаи COVID-19 в мире регистрируются. Но их гораздо меньше, чем многие думают. Риска заразиться повторно добавляют быстро распространяющиеся новые штаммы вируса, впервые обнаруженные в Британии, Бразилии, Индии и Южной Африке. Один из факторов риска – это также возраст 65+, что обусловлено так называемым "иммунным старением" организма.

Многие жители города сделали прививку, на какое время они защищены от болезни? Когда им вновь можно прививаться?

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения до достижения уровня коллективного иммунитета населения (это - не менее 60 % от численности взрослого населения), проводить вакцинацию против новой коронавирусной инфекции COVID -19 по эпидемическим показаниям необходимо спустя 6 месяцев после перенесенного заболевания (в том числе у ранее вакцинированных лиц) или спустя 6 месяцев после предыдущей первичной вакцинации.

В фитнес-клубе World Gym прошел День Нептуна



22 июля в стерлитамакском фитнес-клубе состоялся День Нептуна. Все желающие смогли посетить мероприятие и насладиться праздником у воды в стиле «Пиратов Карибского моря». Несмотря на летнюю жару, когда заниматься совсем не хочется, гостей было очень много, что удивило и одновременно обрадовало сотрудников клуба.

Алина Рысаева работала с посетителями на глубине, где выполнять упражнения достаточно сложно, но все приложили максимум усилий и справились с заданием. Аэробные упражнения в воде отлично прорабатывают мышцы кора. Занятия прошли в позитивном ключе, а праздничное настроение повышалось с каждым упражнением.

После эстафеты приняла Екатерина Нигматуллина. Как и Алина, Екатерина – персональный тренер групповых программ с очень внушительным опытом работы. Несмотря на то, что гости занимались уже 45 минут, них все ещё оставались силы и бодрое настроение. В этот раз проводилась работа на мелкой воде с использованием гантелей как утяжелителей. Данные упражнения позволяют хорошо прыгать в бассейне и отталкиваться от дна. Эта часть тренировки помогаем потратить намного больше калорий.

Праздник прошёл очень легко и не принужденно. Участники праздника оставили пожелания почаще устраивать такие мероприятия и мастер-классы. Отзывы после праздника были самые положительные. Главный принцип тренеров World Gym – любовь к своей работе. Желания помогать другим укреплять здоровье заставляет профессионалов двигаться и развиваться.

Подписывайтесь на наши социальные сети и следите за новостями, анонсами, розыгрышами, конкурсами!

Нефтехимическая группа ВК: <https://vk.com/tauneftehim>

Группа компаний ТАУ ВК: <https://vk.com/gktau>

Инстаграм ГК ТАУ: https://www.instagram.com/gktau_str/

Твиттер ГК ТАУ: https://twitter.com/group_gktau

Facebook ГК ТАУ: <https://www.facebook.com/gktau.str/>

LIVEJOURNAL ГК ТАУ: <https://gk-tau.livejournal.com/>

Нефтехимическая группа ТАУ НефтеХим Инстаграм:

<https://www.instagram.com/tauneftehim/>

