



### СЛОВО РУКОВОДИТЕЛЯ

Снежная зима оставила после себя много хлопот, но краснодарцы, жители всех наших станций и хуторов уже провели генеральную уборку на улицах – с любовью, как у себя дома.

Спасибо всем сотрудникам и партнерам АО «Мусороуборочная компания» - в наведении весеннего порядка есть ваш весомый вклад.

Чтобы наш мир становился чище очень важно разделять отходы для вторичного их использования. Наша компания устанавливает отдельные контейнеры под две фракции: пластик и макулатуру.

Это очень важный шаг в цепочке обращения с ТКО на пути к экологической культуре, к тому, чтобы бережнее относиться к ресурсам и их восстановлению. Сегодня в обществе идут дискуссии, как повысить культуру, как процесс обращения с ТКО сделать цивилизованным. Наша компания принимает активное участие в этом.

Май – месяц, в котором много важных событий.

1 мая – День весны и труда. Всех тружеников – с этим праздником. Какие бы новые технологии ни приходили в нашу отрасль, но главным в ней остается труд всех наших водителей, диспетчеров, тех, кто отвечает за санитарную уборку.

2 мая – православная Пасха. Христос Воскресе!

5 и 7 мая – День кубанской журналистики и День радио. Наша компания тесно сотрудничает со СМИ. Сейчас очень важна разъяснительная работа. Реформа обращения с ТКО начинается с каждого дома и каждой квартиры, понимание всех ее особенностей – залог успеха.

Особый день – 9 мая. В этом году уже 76 лет со дня Великой Победы. Праздник со слезами на глазах, который у нашей страны никто не отнимет. С Днем Победы!

К сожалению, с каждым годом все меньше тех, кто носит гордое звание участник Великой Отечественной войны. Сейчас их остались единицы, живущих рядом с нами настоящих героев. Как важно успеть им сказать: «Спасибо за Победу!». Как важно успеть услышать их рассказы, ведь это война в деталях, в подробностях, по этим свидетельствам годы и века спустя будут изучать настоящую историю войны и Победы 1945 года. С Днем Победы, друзья!

12 мая – международный день медицинской сестры. Это одна из самых гуманных профессий во всем мире. На нашем предприятии тоже работают представительницы этой благородной профессии. Они внимательно следят за состоянием здоровья водителей автоколонн в рабочее время. С самого раннего утра они на посту несут свою мед службу. Поздравляем с праздником, спасибо за ваш ежедневный и такой важный труд!

17 мая – Всемирный день электросвязи и информационного общества. Мы сегодня живем в его реалиях. Соцсети – тоже наши помощники и наши главные критики. А значит, мы делаем общее дело!

Хочется сказать добрые слова и нашей кадровой службе. 24 мая отмечаем день кадровика. В таком большом коллективе, как наш, эта служба играет огромную роль. Немаловажное значение в формировании высококвалифицированного коллектива любой организации отводится работникам кадровой службы. От того, насколько профессионально они формируют коллектив организации, зависит её способность достигать поставленных целей. Желая и дальше успешно подбирать высококлассный персонал, безошибочно принимать важные решения и помогать нашей организации подниматься к самым вершинам успеха

Майский календарь насыщен. В нем рядом воинские даты и дни, когда мы вспоминаем о таком благородном деле, как охрана окружающей среды. А наш майский календарь будет насыщен добрым и важным делом, благодаря которому мы улыбаемся чистому городу и приветствуем друг друга на чистых улицах наших сел, станций, хуторов и городов, малых и больших!

Максим Валерьевич ОНИЩЕНКО,  
директор по развитию

### ТЕМА МЕСЯЦА

## НОВАЯ ЗОНА ОБСЛУЖИВАНИЯ: ОБУЧЕНИЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ТИМАШЕВСКОЙ ЗОНЫ



**СОТРУДНИКИ КОМПАНИИ С БОЛЬШИМ ИНТЕРЕСОМ ПОСЕЩАЮТ ПОЛИГОН ДЕПОНИРОВАНИЯ ОТХОДОВ В ХУТОРЕ КОПАНСКОМ. ТАКИЕ ЭКСКУРСИИ ЧАСТАЯ ПРАКТИКА В НАШЕЙ КОМПАНИИ**



1 мая началась работа АО «Мусороуборочная компания» в Тимашевской зоне деятельности. Набран новый штат сотрудников, впереди много работы. Для того, чтобы обеспечить достойный уровень обслуживания в новой зоне все сотрудники, работающие на приеме граждан, а также руководители подразделений прошли двухнедельное обучение в главном офисе компании по адресу: г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 325.

В рамках обучения сотрудники ознакомились с законодательной базой, которой регламентируется обращение с ТКО, обучились работе в программных продуктах и информационных базах. Узнали, как правильно работать с электронным документооборотом. А также побывали на полигоне депонирования

ТКО в хуторе Копанском. Ввиду специфики работы нашей организации каждому служащему необходимо знать и понимать, как функционирует вся система по вывозу отходов, что происходит на полигоне и как выстроена работа.

Экскурсию для новых работников компании провела Елена Владимировна Штеля - руководитель PR-службы АО «Мусороуборочная компания». Так же в качестве экскурсоводов выступили начальник автоколонны Егор Геннадьевич Рямов и мастер завода Михаил Сергеевич Ушаков. Коллегам подробно рассказали о принципе и порядке работы, о правилах захоронения отходов, особенностях конструкций и сооружений, предотвращающих воздействие на окружающую среду.

Сотрудники увидели весь

производственный цикл, который проходит на территории полигона – от взвешивания и прохождения радиационного контроля до дезинфекции колес и нижней части кузова спецтехники после спуска с рабочей карты. Во время экскурсии технические специалисты пояснили, что благодаря применению современных технологий после сортировки всего объема отходов на полигон будет поступать минимальное их количество.

Это те отходы, которые нельзя отправить на переработку или в компост, – они не содержат органики, а значит, не пахнут и не представляет интереса для птиц и грызунов, кроме того не образуют вредные газы.

Евгений Васильевич ХОДЖАЕВ,  
начальник полигона депонирования ТКО

### НОВОСТИ | КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

## ДЕНЬ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!

Дорогие читатели нашей газеты!

**В преддверии одного из самых патриотичных праздников нашей страны АО «Мусороуборочная компания» поздравляет Вас с Днём Великой Победы!**

9 мая вошел в наши сердца как символ мужества и патриотизма нашего на-

рода, отстоявшего мир на земле. Война все дальше от нас, но память о героизме и подвиге жива в наших сердцах.

Низкий поклон всем вам! Тем, благодаря кому мы сейчас живём в свободной стране под мирным небом.

Ветераны, труженики тыла, АО «Мусороуборочная компания» желает

всем крепкого здоровья, мира, добра, светлых надежд на будущее. А еще – всегда помнить о героях прошлого, ведь они и память о них, воспитывают героев настоящего.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!**

РЕДАКЦИЯ УЧГ

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

# Вопросы и ответы о системе обращения с ТКО

С 1 мая 2021 года в Тимашевской зоне обслуживания, которая включает в себя Тимашевский, Калининский, Брюховецкий и Приморско-Ахтарский районы, изменились правила вывоза и утилизации отходов. В прошлых выпусках газеты мы уже писали о том, что в Тимашевской зоне деятельности приступил к работе региональный оператор АО «Мусороуборочная компания».

Кто же теперь и за что отвечает? Можно ли не платить за вывоз мусора, если временно не живешь в квартире или доме? Для кого предусмотрены льготы? Куда обратиться, если нужна консультация? И кто теперь устанавливает новые тарифы на ТКО для жителей? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в нашем материале.

**Кто должен заключить договор?**

Заключить договор с региональным оператором по обращению с ТКО АО «Мусороуборочная компания» должны все образователи отходов. А это: физические лица собственники жилого дома, квартиры (с непосредственным способом управления), части жилого дома, а также владеющие садовыми участками, юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность на территории Тимашевской зоны деятельности в районах: Тимашевском, Калининском, Брюховецком, Приморско-Ахтарском (Федеральный закон от 24.06.1998 № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления», частью 5 статьи 30 ЖК РФ).

**Какие документы нужны для заключения договора?**

При заключении договора на обращение с ТКО необходимо представить следующие документы:

- паспорт собственника домовладения (копия);
- документ, подтверждающий право на собственность (свидетельство на право собственности или выписку из ЕГРН);
- домовую книгу (при отсутствии справку о составе семьи из администрации сельского поселения).

**Где можно заключить договор?**

Для заключения договора с 1 мая 2021 года Вы можете обратиться в офисы АО «Мусороуборочная компания» по Тимашевской зоне обслуживания.

- по Тимашевскому району:

1. г. Тимашевск, ул. Ленина, 154 Б.

Контактные телефоны:

8 (86130) 4-74-09 для физических лиц;

8 (86130) 4-74-14 для юридических лиц;

8 (86130) 4-74-10 диспетчер отдела логистики по вывозу отходов;

2. ст. Медведовская, ул. Ленина, 52;

- по Приморско-Ахтарскому району:

г. Приморско-Ахтарск, ул. 50 лет Октября, д. 92, литер А2.

Контактные телефоны:

8 (86143) 2-04-84 для физических лиц;

8 (86143) 2-04-82 для юридических лиц;

8 (86143) 2-04-81 диспетчер отдела логистики по вывозу отходов;

- по Брюховецкому району:

ст. Брюховецкая, ул. Октябрьская, 98

Контактные телефоны:

8 (86156) 4-37-91 для физических лиц;

8 (86156) 4-37-92 для юридических лиц;

8 (86156) 4-37-90 диспетчер отдела логистики по вывозу отходов;

- по Калининскому району:

1. ст. Калининская, ул. Советская, 32

Контактные телефоны:

8 (86163) 2-13-02 для физических и юридических лиц;

8 (86163) 2-13-03 диспетчер отдела логистики по вывозу отходов;

2. ст. Старовеличковская, ул. Красная, 158.

**Что изменилось с 1 мая 2021 года?**

Услуга по обращению с ТКО из жилищной стала коммунальной. Об этом говорит постановление Правительства РФ от 27.02.2017 № 232. А обязанность оплачивать ее наступает с момента получения права на собственность (ст. 153 ЖК РФ).

Согласно статье 421 Гражданского кодекса Российской Федерации граждане и юридические лица свободны в своем волеизъявлении и понуждение к заключению договора не допускается за исключением случаев, когда обязанность заключить договор предусмотрена законом. При заключении договоров на оказание услуг по обращению с ТКО (вывоз мусора) принцип свободы договора неприменим, поскольку обязанность заключать договор именно с региональным оператором

по обращению с ТКО закреплена законом.

**Какова стоимость услуги по обращению с ТКО?**

Стоимость услуги по обращению с ТКО для физических лиц составит:

Для жителей Тимашевского городского поселения:

- для жителей многоквартирного жилого фонда – 104,96 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей частного жилого фонда (в том числе постоянного проживающих в дачных/садовых кооперативах) – 129,91 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей дачных и садовых кооперативов (с сезонной обработкой земельных участков) – 162,60 руб. в месяц на 1-го участника.

Для жителей Приморско-Ахтарского городского поселения:

- для жителей многоквартирного жилого фонда – 107,54 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей частного жилого фонда (в том числе постоянного проживающих в дачных/садовых кооперативах) – 141,95 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей дачных и садовых кооперативов (с сезонной обработкой земельных участков) – 196,58 руб. в месяц на 1-го участника.

Для жителей всех остальных поселений Тимашевского, Приморско-Ахтарского, Калининского и Брюховецкого районов:

- для жителей многоквартирного жилого фонда – 96,35 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей частного жилого фонда (в том числе постоянного проживающих в дачных/садовых кооперативах) – 100,66 руб. в месяц на 1 (одного) человека;

- для жителей дачных и садовых кооперативов (с сезонной обработкой земельных участков) – 92,05 руб. в месяц на 1-го участника.

**Предусмотрены ли льготы инвалидам и многодетным семьям?**

Вывоз ТКО является коммунальной услугой, оплата осуществляется в полном объеме вне зависимости от категорий граждан. Законом предусмотрено, что в случае, когда расходы на коммунальные услуги превышают 22% от совокупного дохода семьи, можно получить

субсидии и компенсации в Управлении социальной защиты населения муниципального образования в отделе назначения и выплаты социальных пособий, субсидий и компенсаций.

**Возможен ли перерасчет платы за услуги по обращению с ТКО за период временного отсутствия по месту проживания?**

При временном, более 5 полных календарных дней подряд, отсутствии потребителя в жилом помещении по пункту 148 (44) постановления Правительства РФ от 06.05.2011 № 354 предусмотрен перерасчет размера платы за коммунальную услугу по обращению с ТКО. Перерасчет производится пропорционально количеству дней периода временного отсутствия потребителя, не включая день выезда и день прибытия. Перерасчет производится на основании письменного заявления потребителя с приложением документов, подтверждающих продолжительность периода временного отсутствия.

В качестве документов, подтверждающих продолжительность периода временного отсутствия потребителя, к заявлению о перерасчете могут прилагаться:

- а) копия командировочного удостоверения или копия решения (приказа, распоряжения) о направлении в служебную командировку или справка о служебной командировке с приложением копий проездных билетов;

- б) справка о нахождении на лечении в стационарном лечебном учреждении или на санаторно-курортном лечении;

- в) проездные билеты, оформленные на имя потребителя (в случае если имя потребителя указывается в таких документах в соответствии с правилами их

оформления), или их заверенные копии. В случае оформления проездных документов в электронном виде исполнителю предъявляется их распечатка на бумажном носителе, а также выданный перевозчиком документ, подтверждающий факт использования проездного документа (посадочный талон в самолет, иные документы);

- г) счета за проживание в гостинице, общежитии или другом месте временного пребывания или их заверенные копии;

- д) документ органа, осуществляющего временную регистрацию гражданина по месту его временного пребывания в установленном законодательством Российской Федерации случаях, или его заверенная копия;

- е) справка организации, осуществляющей вневедомственную охрану жилого помещения, в котором временно отсутствовал, подтверждающая начало и окончание периода, в течение которого жилое помещение находилось под непрерывной охраной и пользование которым не осуществлялось;

- ж) справка, подтверждающая период временного пребывания гражданина по месту нахождения учебного заведения, детского дома, школы-интерната, специального учебно-воспитательного и иного детского учреждения с круглосуточным пребыванием;

- з) справка консульского учреждения или дипломатического представительства Российской Федерации в стране пребывания, подтверждающая временное пребывание гражданина за пределами Российской Федерации, или заверенная копия документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, содержащего отметки о пересечении госу-

дарственной границы Российской Федерации при осуществлении выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию;

- и) справка, выданная уполномоченным лицом садоводческого или огороднического некоммерческого товарищества, подтверждающая период временного пребывания гражданина на садовом или огородном земельном участке, расположенном в границах территории ведения гражданами садоводства или огородничества для собственных нужд.

**Нужно ли оплачивать услуги по обращению с ТКО, если в доме/квартире никто не проживает?**

Учитывая, что в отношении коммунальной услуги по обращению с ТКО отсутствует механизм установления факта индивидуального потребления в соответствии с пунктом 148 (36) постановления Правительства РФ от 06.05.2011 № 354 установлено, что при отсутствии постоянно и временно проживающих в жилом помещении граждан объем коммунальной услуги по обращению с ТКО рассчитывается с учетом количества собственников такого помещения, следовательно, оплачивать услугу нужно.

Кроме того в соответствии с частью 11 статьи 155 ЖК РФ использование собственниками, нанимателями и иными лицами помещений не является основанием невнесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги.

Если Вы не нашли ответа на интересующий Вас вопрос, Вы всегда можете задать его, позвонив по номерам контактных телефонов или обратившись в офис АО «Мусороуборочная компания».

**Ирина Николаевна БОНДАРЬЕВА,**

начальник абонентского отдела

ФОРМУЛА	ЕДИНЫЙ ТАРИФ ЗА 1 м³ ОТХОДОВ* X	НОРМАТИВ НАКОПЛЕНИЯ** /12 МЕСЯЦЕВ	СТОИМОСТЬ ЗА 1 ЧЕЛОВЕКА В МЕСЯЦ =
<b>ПРИМЕР РАСЧЕТА</b>	<b>516.18 руб</b>	<b>X</b>	<b>2.44/12 = 104,96 руб</b>
ФОРМУЛА	СТОИМОСТЬ ЗА 1 ЧЕЛОВЕКА В МЕСЯЦ	ЧИСЛО ПРОЖИВАЮЩИХ X	ЦЕНА ЗА ВЫВОЗ ОТХОДОВ В МЕСЯЦ =
<b>ПРИМЕР РАСЧЕТА</b>	<b>104.96 руб</b>	<b>X</b>	<b>2 = 209,92 руб</b>

СМИ О НАС

# «Вести. Интервью»: мусорная реформа на Кубани



Реформа обращения с ТКО остается одной из актуальных тем новостных сообщений региональных и федеральных СМИ.

В качестве экспертов журналисты часто приглашают для диалога руководителей нашей компании. В этом номере газеты мы предлагаем вам, уважаемые читатели, познакомиться с новым интервью для программы «Вести. Интервью» на теле-

канале «Россия. Кубань».

В Краснодарском крае продолжается мусорная реформа. Она должна решить проблему с незаконными свалками, уменьшить объемы захоронения мусора на полигонах, приучить к раздельному сбору отходов и создать предприятия по переработке вторичных материалов.

Что из этого уже реализуется в регионе? Об этом в програм-

ме «Вести. Интервью» поговорим с представителем крупного регоператора Максимом Онищенко.

Более 50% жителей Краснодара сортируют свои отходы.

В Краснодаре к 2025-2027 году планируется перейти на раздельный сбор мусора. То есть в городе не только будут установлены контейнеры для раздельного сбора отходов, но и вся работа по сортировке будет закольцована.

На сегодняшний день все отходы из разных контейнеров забирает одна машина и на сортировочном комплексе они проходят досортировку для дальнейшей вторичной переработки.

Основная задача сортировки отходов на сегодня - это снижение поступающих отходов на полигон.

За прошедшие три года свалки коммунальных отходов кратко снизились, а выявляемые свалки быстро зачищаются.

В Краснодарской зоне в хуторе Копан-

ском мусороперерабатывающий завод находится на этапе увеличения мощности сортировочных линий.

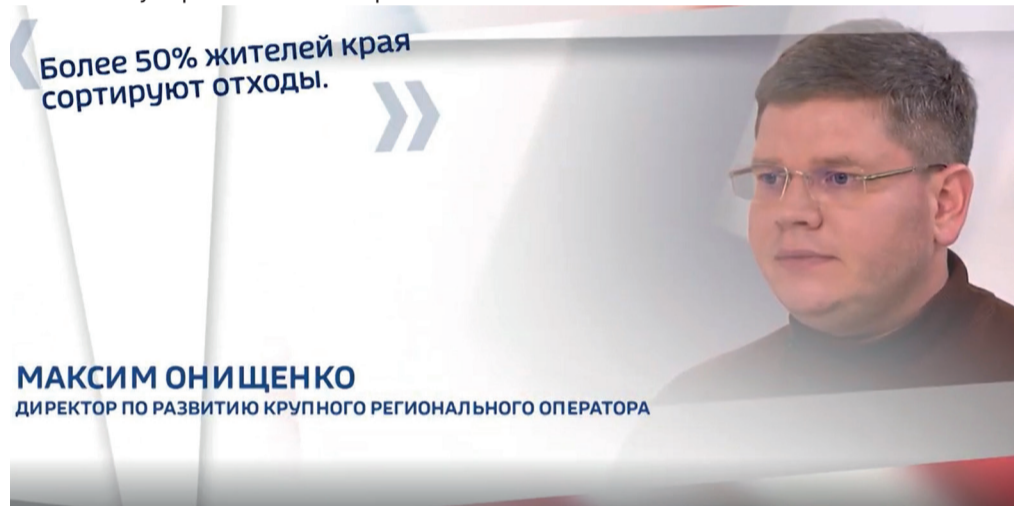
В Тимашевской и Абинской зонах определены земельные участки для перспективного строительства мусороперерабатывающих заводов. На сегодняшний день проводятся мероприятия по оформлению соответствующей земельной документации.

Реализация проекта в хуторе Копанском обойдется более чем 1,5 млрд рублей, проекты в Абинском и

Тимашевском районе ориентировочно 1 млрд рублей каждый объект.

Завод по переработке отходов будет состоять из нескольких объектов: сортировочная линия, площадки компостирования, полигон для размещения «хвостов», а также цеха по переработке ВМР. Строительство данных объектов позволит существенно снизить количество отходов, размещаемых на полигонах.

По материалам программы «Вести. Интервью»



## РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР

# Изменились сроки внедрения раздельного сбора

Постановлением губернатора Краснодарского края от 26.04.2021 № 239 «О внесении изменений в постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 6 февраля 2020 г. № 60 «Об утверждении Порядка накопления (в том числе раздельного накопления) твердых коммунальных отходов на территории Краснодарского края и признании утратившими силу некоторых постановлений главы администрации (губернатора) Краснодарского края» вновь скорректированы сроки внедрения раздельного сбора отходов на Кубани.

Напомним, что первый этап внедрения стартовал 1 июля 2020 года. Тогда на площадках Краснодара и Динского района активно начали появляться контейнеры для раздельного сбора пластика и макулатуры. Сегодня их установлено более 1 750 единиц.

Второй этап в соответствии с новыми нормами стартует с 1 июля 2023 года и предусматривает раз-



деление ТКО на органические (пищевые) отходы, пластик и несортированные ТКО.

Третий этап - с 1 июля 2024 года. На этом этапе нам предстоит разделять ТКО на органические (пищевые) отходы, стекло,

пластик, бумагу и несортированные ТКО.

Кроме того, в постановлении четко обозначен порядок установления ответственности за обустройство и надлежащее содержание мест (площадок) накопления ТКО. Как мы и

писали ранее, это собственники земельного участка, органы местного самоуправления и управляющие компании.

Подробнее с текстом постановления можно ознакомиться на официальном сайте АО «Мусороуборочная компания» [trashcomp.com](http://trashcomp.com).

А мы напоминаем, что по своей инициативе наша компания устанавливает также контейнеры для сбора макулатуры. С адресами площадок, где расположены контейнеры для раздельного сбора отходов, можно ознакомиться здесь.

Если на контейнерной площадке по вашему адресу все еще не установлены сетки для раздельного сбора отходов, то вы можете обратиться по номерам **8 (861) 211-53-15** или **8 (918) 370-49-79**

и мы незамедлительно установим сетки под пластик и картон в вашем дворе.

**Роман Викторович ЖУРАВЛЕВ,**  
заместитель главного инженера

# Раздельный сбор отходов

Наша компания активно внедряет раздельный сбор отходов в Краснодаре. Ведь раздельный сбор отходов очень важен для сохранения экологии. По городу уже установлены контейнеры для раздельного сбора отходов. Мы регулярно обновляем информацию об установке контейнеров по новым адресам.

Самые актуальные данные о том, где уже стоят контейнеры для раздельного сбора вы можете найти на нашей интерактивной карте, размещенной на официальном сайте компании [trashcomp.com](http://trashcomp.com)

С каждым днём все больше людей присоединяются к раздельному сбору. Общество прогрессирует в понимании того, насколько важно снижать экологическую нагрузку на окружающую среду.

Однако, многие люди, задумываясь о раздельном сборе мусора, сдают на первом же этапе. Очень важно не просто сортировать свои отходы, но и делать это правильно.

Наша компания уста-

навливает контейнеры под сбор пластика и макулатуры. Не забывайте, что вторичные отходы должны быть чистыми и сухими.

Чтобы вы могли узнать про раздельный сбор немного больше, мы начали устанавливать специальные таблички с инструкциями: что и в каком виде можно сдавать в контейнеры, а что - нельзя.

РЕДАКЦИЯ УЧГ

УЛЬЯНИНСКИЙ ЧИСТОМУ ГОРОДУ! АО «Мусороуборочная компания» РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР по обращению с твердыми коммунальными отходами

**СТЕКЛО**  
МОЖНО:

УЛЬЯНИНСКИЙ ЧИСТОМУ ГОРОДУ! АО «Мусороуборочная компания» РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР по обращению с твердыми коммунальными отходами

**БУМАГА**  
МОЖНО:

УЛЬЯНИНСКИЙ ЧИСТОМУ ГОРОДУ! АО «Мусороуборочная компания» РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР по обращению с твердыми коммунальными отходами

**ПЛАСТИК**  
МОЖНО:

- Бутылки из-под жидкостей
- Пищевой пластик (прозрачный)
- Бутылки из-под чистящих средств, шампуней, гелей
- Ведро пластиковые различного объема
- Канистры из-под омывающих, охлаждающих или тормозных жидкостей, канистры из-под масла
- Пленка прозрачная

**НЕЛЬЗЯ:**

- Бутылки из-под масла;
- Пластиковые блистеры (указовки из-под бритвенных станков и зубных щеток);
- Зубные щетки и трубочки для выпивки;
- Полиэтилен и пенополиэтилен (мягкие пластиковые контейнеры и подложки для упаковки продуктов), полиэтиленовые и целлофановые пакеты;
- Пакеты из-под замороженных продуктов;
- Одноразовую посуду, пластиковые упаковки из-под шоколада, макарон и круп.

Для установки сетки под раздельный сбор отходов на контейнерной площадке по своему адресу, Вы можете обратиться по номерам 8 (861) 211-53-15 или 8 (918) 370-49-79

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## ЮБИЛЯРЫ МАЯ

1 МАЯ

**ТАРАСЕНКО Олег Николаевич**, контролер КПП, обособленное подразделение  
**МАРТЫНЕНКО Василий Стефанович**, подсобный рабочий, СССТ Блок №10

2 МАЯ

**КОРОЛЕВ Владимир Владимирович**, водитель, а/к №2 водители  
**НЕЧАЙ Любовь Станиславовна**, контролер, обособленное подразделение  
**БОРОВИК Станислав Леонидович**, водитель, а/к ССТ  
**ПРИМАК Татьяна Валерьевна**, подсобный рабочий, СССТ Блок №7

3 МАЯ

**ГОРОБЦОВА Наталья Николаевна**, подсобный рабочий, СССТ Блок №10

4 МАЯ

**ЯРОШЕВИЧ Геннадий Алексеевич**, контролер КПП, обособленное подразделение  
**ЕРМОЛЕНКО Сергей Анатольевич**, водитель, полигон ДО

5 МАЯ

**ДАНИЛЬЧЕНКО Светлана Петровна**, подсобный рабочий, СССТ Блок №14

6 МАЯ

**ЛЕБЕДЕВ Евгений Михайлович**, водитель, а/к №1 КГО  
**СЕМЕНОВ Алексей Евгеньевич**, подсобный рабочий, СССТ Блок №7

7 МАЯ

**УШАКОВ Михаил Сергеевич**, сменный мастер, мусоросортировочный комплекс  
**ТРУФАНОВ Максим Владимирович**, подсобный рабочий, СССТ Блок №12

8 МАЯ

**МАЗУРЕНКО Денис Владимирович**, мастер, ССТ  
**КРАВЧЕНКО Наталья Евгеньевна**, заведующий АЭС, технический отдел

9 МАЯ

**ЕЛИЗАРОВ Валерий Вячеславович**, инженер, архитектурно-проектный отдел  
**СОСНИНА Любовь Анатольевна**, рабочий, мусоросортировочный комплекс

10 МАЯ

**ГЕРАСИМОВИЧ Леонид Викторович**, подсобный рабочий, СССТ Блок №10  
**ИСМЕЛОВ Анзор Чахабанович**, подсобный рабочий, СССТ Блок №5

15 МАЯ

**БЕЛЯЕВ Алексей Петрович**, грузчик, а/к №2 КГО  
**СМИРНОВ Валерий Геннадьевич**, подсобный рабочий, СССТ Блок №1

16 МАЯ

**ВОЛИК Дмитрий Иванович**, грузчик, а/к №2 КГО  
**ПАНЕНКО Артем Евгеньевич**, мастер по операторам, отдел логистики

19 МАЯ

**ВОЛИК Евгений Геннадьевич**, грузчик, а/к №2 ТКО  
**КОРНЕЕВА Елена Васильевна**, уборщик, хозяйственная часть

20 МАЯ

**УКОЛОВ Денис Владимирович**, рабочий, полигон ДО  
**ЛОБУНОВ Николай Николаевич**, электрогазосварщик, полигон ДО

21 МАЯ

**САВЕНЧУК Николай Петрович**, водитель, а/к №1 КГО  
**ПЕРГАТ Ольга Александровна**, кладовщик, ОМТС  
**ПОБЕРЕЖНЫЙ Виктор Иванович**, водитель, а/к ССТ

22 МАЯ

**КОНДРАТЮК Алексей Петрович**, подсобный рабочий, СССТ Блок №14

23 МАЯ

**ГУЗИК Людмила Викторовна**, грузчик, а/к №2 ТКО

24 МАЯ

**ТИМЧЕНКО Елена Сергеевна**, рабочий, мусоросортировочный комплекс  
**МАРТИРОСЬЯНЦ Левон Иванович**, водитель, а/к ССТ

25 МАЯ

**ЧЕРНОГОЛОВ Иван Викторович**, водитель, а/к №1 контейнерный  
**РОЩЕПКО Сергей Александрович**, тракторист, а/к №2 водители

26 МАЯ

**СОБОЛЬ Виталий Леонидович**, водитель, а/к №1 контейнерный  
**РЫНДИНА Алена Николаевна**, менеджер, отдел по работе с юр. лицами  
**ВАСИЛЬЕВА Анна Сергеевна**, экономист-статистик, планово-экономический отдел

29 МАЯ

**АНПИЛОГОВА Людмила Владимировна**, подсобный рабочий, СССТ Блок №7

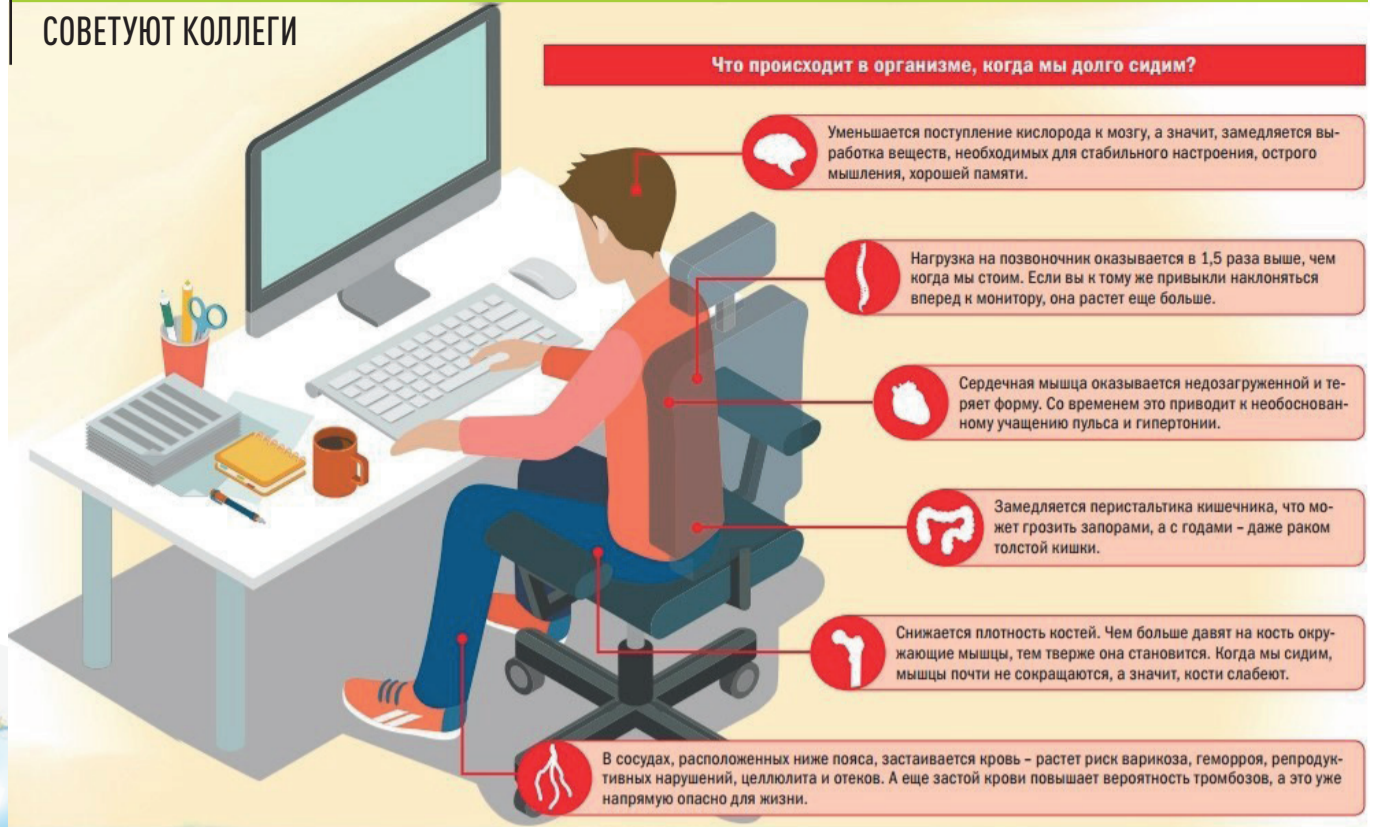
31 МАЯ

**БОЛОТОВ Валерий Геннадьевич**, подсобный рабочий, СССТ Блок №3

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

**ЖЕЛАЕМ ВСЕМ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ ВО ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ И БЛАГОПОЛУЧИЯ!**

СОВЕТУЮТ КОЛЛЕГИ



## Производственная гимнастика: для чего и как?

В современных условиях многочасовой работы в офисе за компьютером мы, зачастую, не правильно сидим, не успеваем заниматься полноценно спортом, делать утреннюю или вечернюю гимнастику, а прогулки наши представляют собой забег после работы по магазинам для покупки продуктов. То, как малоподвижный образ жизни сказывается на различных органах нашего организма, мы схематично отобрали на рисунке 1. Для того, чтобы снизить это воздействие, чтобы не болела спина, не мучали головные боли, чтобы улучшить общее самочувствие нужно правильно сидеть за компьютером (рис 2) и делать производственную гимнастику.

У этой гимнастики вообще нет противопоказаний. Очень часто это может быть единственным способом, чтобы хоть как то, поддерживать свое здоровье. Обязательно попробуйте эту гимнастику, и вы удивитесь, насколько она действенна!

«Скрытая» гимнастика В. И. Воробьева была очень популярна в советское время, она была дважды удостоена золотой медали ВДНХ СССР. Сейчас она очень будет кстати для

тех людей, которые работают за компьютером или с офисными бумагами. Говорят, что эта простая гимнастика, своеобразный фитнес для ленивых людей. Отнимает она 6 минут, но делать гимнастику надо ежедневно, желательно каждый час. Гимнастика уникальна тем, что упражнения можно выполнять сидя, при ходьбе, на рабочем месте, при готовке - где угодно. Каждое упражнение должно повторяться по 40 раз. Уже через три дня вы удивитесь, как подтянулись ваши мышцы и стрелка весов начала двигаться в обратном направлении. Кроме того, при регулярном проведении такой гимнастики у вас улучшится общее самочувствие, избавитесь от проблем с памятью и зрением, судорог.

Вы спросите, как долго нужно ею заниматься? Постоянно. Но не пугайтесь, вы сами со временем поймете, что это не сложно и это станет для вас обычным делом.

Если вы будете действительно выполнять упражнения каждый час, то потратите до 15 % съеденных калорий, плюс польза для всего организма очень большая.

Прежде чем выполнять комплекс упражнений, необходимо

хорошо, до теплоты, растереть ладони. Если у вас обувь на высоких каблуках, лучшее ее снять.

Число повторений упражнений - по самочувствию. Начать можно даже с трех - четырех раз и постепенно довести до сорока.

Упражнения:

1. Ноги ставим вместе, ступни должны полностью касаться земли. Поднимаем и опускаем пятки - 40 раз.

2. В таком же положении, как в п. 1, поднимаем и опускаем носки - 40 раз.

3. Напрягаем и расслабляем мышцы ягодиц - 40 раз.

4. На выдохе втягиваем стенку живота, на вдохе возвращаем в исходное положение - 15 раз.

5. Плечи держим прямо. Сдвигаем лопатки к позвоночнику, следим, чтобы плечи не двигались - 40 раз.

6. Руки ставим в стороны на уровне плеч, сжимаем и разжимаем кулаки - 40 раз.

7. Повороты головы на 90 градусов - влево, вправо - 40 раз.

8. Вытягивание подбородка вперед - 40 раз.

Желаю всем успехов в ваших начинаниях!

**Светлана Николаевна СУШКОВА,**  
инженер по охране труда

## Как правильно сидеть за компьютером

Регулировка поясничного валика

Регулировка высоты подлокотников

Регулировка положения монитора

Регулировка высоты сиденья

Регулировка высоты стола