



В выпуске:

стр. 5 Строительство новой КНС во Фрунзенском районе

Подключаем к коммуникациям
новые жилые дома

стр. 8 Смотр техники в рамках подготовки к паводку

Предприятие получило высо-
кую оценку

стр. 13 Люди предприятия Олег Назаров об этапах разви- тия предприятия

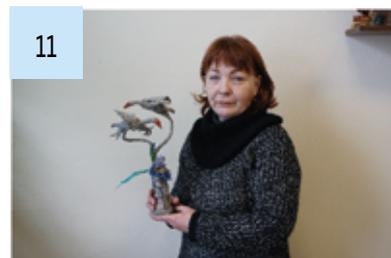
Наша столовая

Рассказываем об организа-
ции системы питания



Рукоделие и таланты

Оператор АЗС Светлана
Котова делится секретами
изготовления изделий из
шерсти





Валерий Лещенко,
генеральный директор АО «Ярославльводоканал»

Мы начинаем новый 2021-й год уверенно и с высокой долей ответственности подходим к выполнению поставленных перед нами задач.

В этом году мы продолжим участвовать в федеральных, областных и городских проектах. Благодаря взаимодействию с руководством региона мы синхронизируем нашу работу с городскими службами, что позволяет ускорить выполнение ремонтных работ в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги», проекта «Решаем вместе». Также мы продолжаем реализовывать инвестиционную и производственную программы. Наша общая цель – это обеспечение комфорта жителей города.

Мы плодотворно работаем в рамках реализации приоритетных направлений предприятия – повышения качества питьевой воды и полноценной очистки сточных вод.

ВМЕСТЕ СДЕЛАЕМ ГОРОД ЧИЩЕ

Сотрудники АО «Ярославльводоканал» помогали в уборке улиц города от снега и наледи. Около 40 человек работали в центре Ярославля в районе Богоявленской площади и театра им. Ф. Волкова, а также на улице Свободы



Замена коллектора

Во Фрунзенском районе Ярославля на улице Попова заменили участок самотечного коллектора от канализационной насосной станции №19. Сотрудники водоканала поменяли железобетонную трубу на новую из ПВХ методом труба в трубу.

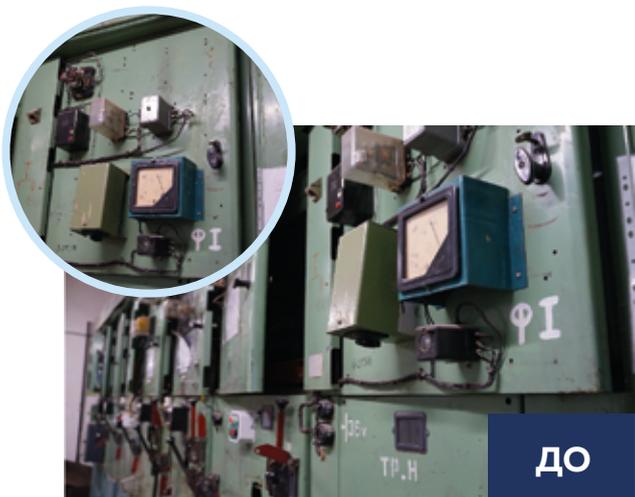


Диаметр коллектора – 1400 мм. Протяженность участка 50 метров.



Модернизация распределительного устройства на КНС № 11

Производится замена РУ 6 кВ (распределительного устройства 6 кВ) на новое современное оборудование, обладающее большими преимуществами и возможностями. РУ предназначено для передачи электроэнергии по оборудованию: на насосы, запорную арматуру, вентиляционные установки, сороудерживающие решетки. Напомним, что через канализационную насосную станцию № 11 перекачивается около 60 % стоков Ярославля.



НОВАЯ КНС ВО ФРУНЗЕНСКОМ РАЙОНЕ

Строительство новой КНС проходит в рамках реализации инвестиционной программы, целью которой является подключение к коммуникациям новых многоквартирных домов

Строительство новой КНС позволит подключить к канализации дома, расположенные на участке, ограниченном Колодезным переулком, Тормозным шоссе, улицами Морозовская и Летная.

- Сейчас в частном секторе идет активная застройка многоквартирными домами. Уже построены четыре МКД, все они подключены к канализации к временной КНС. На строящейся канализационной насосной станции в настоящий момент идет прокладка напорного трубопровода и монтаж оборудования. Работы начали в октябре прошлого года. Сейчас рабочие вышли на финишную прямую. Завершение запланировано на апрель 2021 года. Этот район будет застраиваться активно в ближай-

шее время, поэтому строительство КНС здесь просто необходимо, - отметил заместитель технического директора по водоотведению АО «Ярославльводоканал» Василий Колотов.

Канализационная насосная станция служит для подъема сточных вод и транспортировки их на очистные сооружения.

КНС полностью строится за счет инвесторов (застройщиков). Новая станция оборудована погружными экономичными современными насосами «Грундфос», и будет работать в автоматическом режиме без персонала.



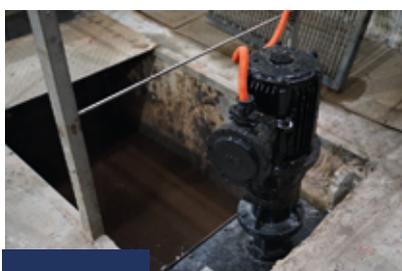
АО «Ярославльводоканал» обслуживает **68** КНС:

- **38** работают в автоматическом режиме
- на **21** специалисты работают в круглосуточном режиме
- на **9** объектах рабочие находятся только в дневное время

КНС № 22 пос. Октябрьский



ДО



ПОСЛЕ



Установлена новая дробилка вместо решеток и новый насос

КНС №11 «Юго-Восточная»



Установлены новые механические решетки и новый насос

КНС № 4 «Угличская»



Установлена новая дробилка вместо решеток и новый насос

МОРОЗЫ РАБОТЕ НЕ ПОМЕХА. ЮРИЙ ШИБАНОВ

Инженер аварийно-восстановительных работ северного водопроводного района АО «Ярославльводоканал» работает на водоканале 29 лет



Юрий Владимирович родился в Ярославле. В юношеском возрасте мечтал быть военным, но судьба сложилась иначе: выбрал строительство. Получил специальность и пришел работать на водоканал в 1992 году. Со своей бригадой работает уже 25 лет. В бригаде пять человек, за это время состав слегка изменился, так как некоторые ушли на пенсию, взаимоотношения в коллективе дружеские. «За время работы научились понимать друг друга с полуслова», - отмечает Юрий Шибанов.

Бригада за время работы отлично освоила систему строительства водопроводов, в том числе из новых материалов, участвовала в строительстве водопровода через реку Волгу, а также в подготовке города к 1000-летию.

«Я придерживаюсь такого принципа: если руководитель работает, то он и требует хорошей работы от своего коллектива. Иногда приходится и покричать. Крики в основном идут из-за того, что плохо слышно: рядом работает техника», - отмечает Юрий Владимирович. В начале 90-х начинали работать с чугунными трубами. В основном ликвидировали аварии, тогда доходило до 60 аварий в сутки. Сейчас времена изменились, появились новые материалы, техника, технологии и подходы к работе. Приходилось осваивать все на практике. Работа в условиях сильных минусовых температур особенно сложная. Про нюансы работы в зимний период Юрий Владимирович вспоминает с улыбкой: «Раньше

зимы были суровые. Как-то ночью температура доходила до -45, днем до -41. Работать было сложно: пар идет от земли, видимость плохая, техника замерзала за несколько минут. Помню в Заволжском районе был случай: 28 декабря под Новый год произошла серьезная авария, целый квартал остался без воды. Температура была - 32, и мы работали. Замерзать зимой - некогда, постоянно в движении. Нужно технику правильно расставить, за людьми следить: если слесарь в котловане на глубине работает, то со всех сторон обойдешь не по одному разу, чтобы все в порядке было: отвечаешь за его жизнь».

На водоканале в северном водопроводном районе токарем работал отец Юрия Владимировича. Сейчас продолжает династию сын. Выбрал профессию сам и пошел по стопам отца, закончил строительный техникум. Сейчас работает слесарем в объединенных насосных станциях канализации, параллельно учится в университете. Растет достойная смена на будущее.



Смотр техники в рамках подготовки к паводковому периоду



В середине марта в Ярославле прошел смотр техники в рамках подготовки к паводковому периоду. Вместе с региональным МЧС, пожарно-спасательными подразделениями, лесной охраной, центром гражданской защиты и другими службами в смотре приняли участие сотрудники АО «Ярославльводоканал». Нами была представлена илососная машина ТКМ-620. Она предназначена для вакуумной очистки колодцев, канализационной сети от ила и транспортировки его к месту выгрузки. В ходе смотра комиссия во главе с начальником главного управления МЧС России по Ярославской области Олегом Бочаровым высоко оценила технику предприятия.



Расширение области аккредитации центральной лаборатории

Центральная лаборатория АО «Ярославльводоканал» прошла процедуру по расширению аккредитации (приказ от 02.11.2020 г. № Ра - 475) по следующим показателям:

- массовая концентрация хлороформа в питьевой воде;
- массовая концентрация алюминия в питьевой воде;
- в питьевой и природной воде определение массовой концентрации полиДАДМАХа.

Для определения в питьевой воде содержания летучих галогенорганических соединений с помощью газожидкостной хроматографии приобретен прибор хроматограф «Хроматэк - Кри-

сталл 5000». В настоящее время центральная лаборатория аккредитована по 55 показателям: физико-химическим и микробиологическим.



НАША СТОЛОВАЯ

Правильное и качественное питание – залог здоровья, хорошего настроения и высокой работоспособности



Рационально организованное питание позволяет компенсировать энергозатраты организма. При правильной организации питания сотрудники гораздо меньше устают, у них дольше сохраняется высокий уровень работоспособности.

Рациональное питание обеспечивает адекватное соотношение (сбалансированность) основных пищевых веществ:

белков, жиров и углеводов, поступление в организм с пищей достаточного количества витаминов, макро- и микроэлементов.

Сотрудники нашей столовой учитывают все особенности организации правильного питания. В меню всегда два вида супов, 4 вида салатов, 3 гарнира, 10 наименований горячего. Каждый раз – каша и творожные изделия: сырники или запеканка, а также выпечка.

Квашенную капусту сотрудники столовых делают сами. Каждый год квасят более 500 кг капусты – заряжают витаминами.

В столовых есть вся необходимая техника. Для приготовления мясных

блюд на пару предприятием был приобретен пароконвектомат. Также есть тестомесильная, кремозбивальная, и противочная машины. Однако основная работа у повара – это руки.

– Многие отмечают, что меню, как не в столовой, очень разнообразное. Готовим с душой для людей, – отмечает заведующая столовой Наталья Волкова.





Наталья Волкова,
заведующая столовой
АО «Ярославльводо-
канал».

Руководит подразделе-
нием более 30 лет.
Прошла путь от повара
на очистных сооруже-
ниях предприятия до заве-
дующей столовой.

Основной состав
сотрудников столовой
трудится на предприя-
тии уже более 15-20 лет,
все повара имеют пятый
разряд, свою работу
выполняют добросо-
вестно и качественно.



**Главная цель работ-
ников столовой – на-
кормить всех желаю-
щих и сделать обеды
вкусными, полезны-
ми и качественными.
Если человек сыт,
значит у него хоро-
шее настроение и
высокая работоспо-
собность.**



Организации общественного питания зародились в нашей стране более 300 лет назад во время правления Ивана Грозного.



Рестораны европейского уровня появились лишь в первом двадцатилетии XIX века.



Первый крупный ресторан «Славянский базар», который работает до сих пор, открылся в 1873 году в Москве. Со временем название сменилось на Ярв.



Впервые столовые появились в советские двадцатые годы. Задача накормить сотрудников предприятий решалась на государственном уровне.



РУКОДЕЛИЕ И ТАЛАНТЫ.

СВЕТЛАНА КОТОВА

Оператор АЗС. С 2019 года является членом ремесленной палаты.

Светлана делает интересные, необычные и очень красивые изделия из шерсти и с радостью раскрывает секреты мастерства.



Сколько времени уходит на изготовление изделий?

Зависит от того, что ты делаешь и каким способом. На животных и людей тратится больше всего времени. Картину «Кошка» я делала 2 недели, «Балерину» – около месяца. Пейзаж можно сделать за два часа. Если показывать принцип работы на мастер-классе, можно

уложиться и в 40 минут.

Какую шерсть используете?

Романовскую и шерсть триоцкой камвольной фабрики. У нас в Ярославской области есть овечки породы «романовская». Это чисто русские овечки. Выращивают их в хозяйстве Юрьевское. Овец стригут два раза в год, и эту шерсть мы используем в своей работе. В рома-

новской шерсти больше натуральности. Мне нравится ее цвет: она серебристо – серая, голубоватая. Шерсть – это тепло в самом широком смысле: тепло для себя, для других.

Какие приспособления нужны?

Руки, вода, мыло и все. Что мне нравится в этом хобби – там все можно переделать и исправить. С помощью творческого мышления можно сделать так, чтобы никто не понял, что это исправлено, и это будет совсем другое изделие.

Расскажите о техниках, которые используете?

Мокрое валяние – это тапочки, варежки, одежда, шарфы. Еще использую технику нунофелтинг. С помощью этого метода к





шерсти приваливается ткань, и получается необычный рисунок. Направление появилось в России недавно, около 8 лет. Сухое валяние – это игрушки. Картины – это шерстяная акварель.

Вы сначала рисуете картину?

Я не художник. Я просто смотрю на картину и делаю. Балерину я брала уже с картины художника Савелия Камского. Главное – просто передать образ, силуэт. Мне захотелось, и я сделала, просто запала в душу.

Как получилась розовая птица из композиции «Сказки войлока»?

Я делала ее на выставку «Парад ремесел» в техни-

ке мокрое валяние. Сначала я сама свалила ровный, гладкий войлок, его высушила, накрахмалила, чтобы он был твердым, потом вырезала.

Были ли сложности, которые пришлось преодолеть?

Как-то на ярмарке я увидела воздушные картины, как акварель, и мне захотелось это передать. Я мастер-классов много пересмотрела и не могла понять, как создается такая воздушность, чтобы было видно каждую шерстинку. Только в одном мастер-классе я случайно увидела, что нужно накрывать картину стеклом. А до этого я и приклеивала по шерстинке, и мокрым валянием пробо-

вала. Одна фраза, и все стало понятно. Я выкладываю, накрываю стеклом и получается 3D изображение.

С чего начать тем, кто в начале пути?

Чтобы научиться, нужно посмотреть очень много мастер-классов. Все по-разному рассказывают, что-то упускают. Для того, кто рассказывает может быть есть неважные моменты, которые он не раскрывает, а для новичка важно все, включая нюансы. Мастер-классы вживую гораздо эффективнее.



ЛЮДИ ПРЕДПРИЯТИЯ.

ОЛЕГ НАЗАРОВ



Олег Назаров занимает должность начальника северного водопроводного района с 2018 года.

После окончания технического университета по специальности «комплексное использование и охрана водных ресурсов» отправился работать на ярославский водоканал.

В этом году 9 декабря исполнится ровно 25 лет с того дня, когда Олег Вячеславович перешагнул порог родного предприятия.



25 лет ваша жизнь практически каждый день связана с водоканалом. С чего все начиналось?

Осознанно стал понимать, что хочу работать на водоканале, когда пошел на эту специальность в университете. Всю жизнь прожил на берегу Волги в частном доме в Норском, многое в детстве было связано с водой. Помню: водили нас на экскурсию на Южную водопроводную станцию. Там рассказали об организации процесса работы. Тогда понял, что хочу продолжать развиваться в этом направлении.

Нравится ли вам ваша профессиональная деятельность?

Да, меня все устраивает. Работа вроде бы одинаковая каждый день, но есть и

свои трудности, нюансы. Когда я устраивался на работу, мне сказали: «Мы работаем для людей. В первую очередь, мы должны обеспечивать людей водой, а все остальное – вторично». Сетевой участок – большой, приходится много ездить. Разъездной характер работы мне нравится. Сидеть на одном месте – это не для меня. Свой район я знаю отлично: ночью разбудят, скажу – сколько этажей в каждом доме.

На СВР в основном мужской коллектив. Есть ли особенности работы?

Когда я пришел на водоканал, сразу почувствовал сплочённость коллектива. Люди работают в бригадах. Инженеры стараются поддерживать бригадный дух. Порой

складывается ощущение, что каждая бригада, как отдельная семья. Если человеку нужна помощь по дому, то все помогут, даже в выходной день соберутся. Мы такие дружеские отношения в коллективе поддерживаем. В работе это очень помогает. Люди понимают друг друга по взгляду: человек посмотрел наверх – другой понял, что нужно подать ключ.

Как набираете сотрудников?

Люди, которые не умеют работать или ленятся – у нас не задерживаются. Работать приходится в сложных условиях: зимой в мороз, вода холодная, руки обмерзают, грязь. Нужно быть готовым к таким условиям. Такова специфика работы: или ты это принимаешь, или нет.

Наша главная задача – обеспечение бесперебойного водоснабжения для жителей города Ярославля



Не всем это дано. Те, кто справляются – остаются и работают.

Бывают ли трудности в работе?

Трудности, конечно, бывают: аварии разного характера. Все зависит от диаметра трубы. Большой диаметр – утечка большая, с виду смотрится масштабно. Однако с профессиональной точки зрения маленькие утечки часто в ремонте бывают сложнее, чем большие потоки. Все зависит от материала трубопровода, характера повреждений. Мы как врачи. Когда нас спрашивают о сроках устранения, мы всегда говорим: вскрытие покажет. Пока не раскопаешь, понять причину не сможешь, соответственно и устранить ее до этого момента тоже. Много автомобилей во дворах, на улицах. Это часто создает неудобства. Приезжаешь – нужно копать, а на колодце стоит машина. Приходится тратить время на поиски автовладельцев. От этого зависит длительность ликвидации аварийных ситуаций.

Также в этом году морозная зима, и промерзание грунтов до двух метров, поэтому работы было много.

Как изменились подходы к работе, технологии?

Технологии идут вперед. С 2000-х мы начали использовать в работе трубы ПВХ, закупать новые хомуты. Сейчас мы практически полностью используем эти трубы. Пропускная способность таких труб гораздо выше. Внутри она не обрастает коррозией, что не тормозит поток. Промывается легче, не ржавеет. Железа в воде стало меньше. Все это улучшает качество воды. С 2006 года мы стали применять ПЭ (полиэтиленовые трубы). Сначала мы брали в аренду станок для их сварки, чтобы попробовать их в работе. Станок мы выкупили и стали использовать. Также задвижки стали ставить на порядок выше по качеству и работоспособности, чем в прошлые годы. Интересно следить за тем, как предприятие меняется, развивается, и радост-

но осознавать, что все эти этапы я прошел, работая на водоканале и участвуя в процессе совершенствования.

Часто ли получаете благодарность от жителей за выполненные работы?

Часто, когда мы приезжаем, вокруг никто не радуется. Нас вызывают на аварию, воду мы отключаем. Очень редко люди с пониманием относятся и пишут благодарственные письма в наш адрес. Была ситуация: потек водопровод на улице Серго Орджоникидзе. Начало осени, идет девушка в легких туфлях, и ей никак не пройти. Наши сотрудники переносили девушку на руках, также и бабушек переводили через дороги. Люди работают на улице, и жизненные ситуации мимо не проходят. Так в декабре прошлого года наша бригада спасла тонущего мальчика из пруда. Люди у нас очень отзывчивые и ответственные. Отлично выполняют свою работу, и всегда готовы прийти на помощь окружающим.

НАГРАЖДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ. ДЕНЬ ЖКХ



Почетной грамотой Ярославской областной Думы награжден Валерий Лещенко, генеральный директор АО «Ярославльводоканал»

За особые достижения в обеспечении социального развития Ярославской области и в связи с профессиональным праздником – Днем работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства



Александр Махалкин,
технический директор
АО «Ярославльводоканал»

**Почетная грамота
губернатора Ярославской
области**

Николай Безштанкин,
слесарь АВП 5 разряда РКС (ранее
сотрудник участка ВиК п. Резинотехника)

**Почетная грамота мэрии
города Ярославля**





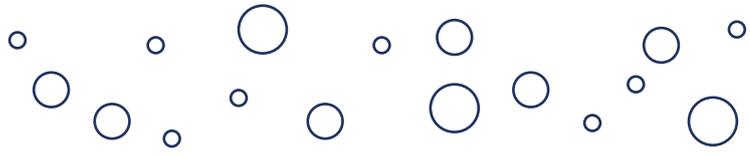
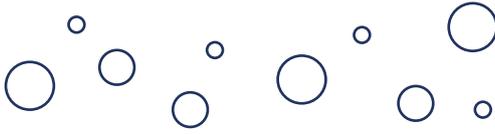
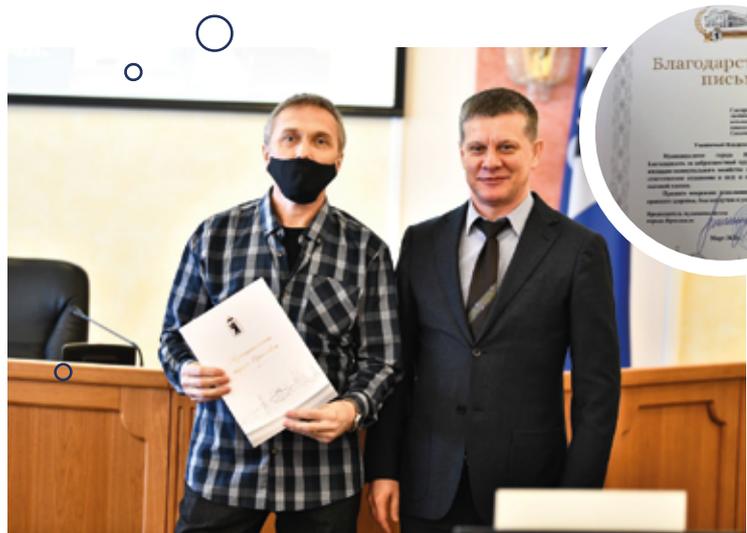
Татьяна Карпова,
машинист насосных установок 4
разряда цеха ОНСК

**Благодарственное письмо
Областного профсоюза**



Владимир Сионский,
слесарь по эксплуатации и ремонту
газового оборудования 5 разряда
котельной цеха ОСК

**Благодарственное письмо
муниципалитета города
Ярославля**



Михаил Федорченко,
главный механик
АО «Ярославльводоканал»

**Благодарственное письмо
Ярославской областной
Думы**



В рамках праздника были отмечены наши сотрудники:

- Юрий Прусов, заместитель начальника производственно-технического отдела, получил благодарственное письмо мэрии города Ярославля;
- Валерий Родионов, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 5-го разряда южной водопроводной станции, получил благодарственное письмо муниципалитета города Ярославля.

В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ.

ДМИТРИЙ ТОКМАНЦЕВ

Начальник штаба гражданской обороны АО «Ярославльводоканал» рассказывает о себе и своей страсти к путешествиям, а также делится с нами полезными советами

В детстве дни напролет я проводил в поисках новых ощущений в бескрайней забайкальской степи в поисках бесценных мальчишеских артефактов – старых противогазов, выброшенной военной амуниции и знаков различия и, если сильно повезет, стреляных патронных гильз. Это в дальнейшем меня привело и к противогазам и к военной амуниции, поэтому итог этих приключений был весьма предсказуемый – я поступил в военное образовательное учреждение, точнее в военно-морское училище (это там, где развивающиеся на мачтах флаги, строгие красивые корабли, неизведанные земли).

Как и положено в военно-морском училище тягу к приключениям прививали ещё сильнее в характерной манере через занимательные военные аттракционы в виде нарядов на службу, караулов, хозяйственных работ, парадов, уставов, морской практики и прочих неотъемлемых атрибутов военного образования. Всё для того,

чтобы в конце обучения постигнуть «науку побеждать».

После училища заряженный на приключения молодой офицер попадает в ещё более увлекательный и завора-

ряды МЧС России, где я прослужил шесть лет. Так я постигал науку «выручать».

Природный зов к приключениям никуда не делся, просто, он перерос в более приятный и при-

Великий Новгород. День ВМФ



живающий мир действительной флотской жизни из личинки «желторотого лейтенанта» в полноценного и холеного покорителя морей – в старшего лейтенанта. Мое движение по службе закончилось в звании капитан-лейтенанта.

Скучать на гражданке мне довелось не долго и уже через полгода тяга к приключениям привела меня в стройные

емлемый вид – в путешествия. Уже более трех лет я неизменно стараюсь находить время и возможность, чтобы умчаться вдаль по веренице бесконечных дорог.

На заре своего увлечения мотоциклом я и не подозревал, к чему в итоге приду. Потому что мотоцикл я приобрел из праздного интереса и не совсем понимал, что я с ним буду делать, когда

окончательно накатаюсь по вечернему Ярославлю. Но одна интересная идея, а именно отправиться в двухдневное мотопутешествие по соседним областям, окончательно поставила точку в моей неопределенности и на годы вперед я стал настоящим мототуристом.

Пусть у меня за спиной всего три мотосезона и 28 500 километров пробега, но дать полезные советы, как распорядиться своими двумя-тремя выходными или даже отпускной неделей, я все-таки осмелюсь. Тревел-советы будут актуальны как автомобилистам, так и мотоциклистам.

Нам, ярославцам, очень повезло, мы живем в очень удобном с логистической точки зрения регионе, поэтому путешествовать мы можем в любом направлении - в сторону Рыбинска, Москвы, Твери, Костромы, Иваново, Вологды, Любима. Например, из моего любимого Архангельска можно отправиться только в сторону

г. Торжок, Тверская область



Северодвинска, если повезет, то и до Онеги, а также в сторону Вологды через 800 км, поэтому вы сразу теряете сутки пути на преодоление малозаселенной и холодной местности. Если говорить о моей исторической родине - Свердловской области: чтобы добраться от Екатеринбурга до Верхотурья или еще севернее, придется потратить пол дня в дороге в одну сторону. Но это не должно вас останавливать, если вы едете, ради того, чтобы ехать, а не для того, чтобы приехать, поэтому наша огромная страна даст вам насладиться этим замечатель-

ным чувством безмерное количество километров.

Рядом с Ярославлем мы имеем обширную сеть дорог с огромным количеством красивых, исторических и просто замечательных мест: от Вятского до Кукобоя. В прошлом году, по весне, в условиях, когда границы соседних областей на время пандемии были закрыты, я умудрился побывать во всех без исключения районных центрах нашей области. Эту амбициозную цель может поставить себе любой «краевед», чтобы окончательно пропитаться ярославским духом.

Также за один день с туристическими целями можно скататься в Кострому, Сергеев Посад, Дмитров, Клин, Череповец, Суздаль, Владимир, Дубну, Вологду, Иваново, Шую, Кинешму, Плес, Юрьеvec, Александров, Калязин, Кашин, Юрьев-Польский, Тверь, Торжок и в Москву. Это самые известные места, по дороге к которым можно заехать также в села,



г. Ростов Великий

усадьбы или природные заповедники. Радиус до 300 километров - это удобное расстояние для однодневных поездок.

Если у вас есть в запасе пара выходных, то можно смело отправляться в дальнее Подмосковье - Коломну, Истру, Серпухов и Звенигород, добраться до Рязани, Городца, Тулы, Нижнего Новгорода, Чебоксар, Йошкар-Олы, Муром, Касимова, Ржева, Калуги, Вязьмы, Тихвина, Казани, Санкт-Петербурга, Смоленска или Саранска (правда, вы там только переночуете и поедете обратно, все таки 700 километров и более).

Двухдневные поездки я обычно планирую в радиусе 500-600 километров от Ярославля. Особо следует отметить московский регион, который всегда перегружен транспортом и может стать длительным и утомительным отрезком пути. Примерно по такому принципу я организую свои поездки, стараясь не превышать однодневное плечо маршрута более

600 километров на мотоцикле и более 700 километров на автомобиле, при этом останавливаясь в любом намеченном по пути пункте или в любом красивом месте, успевая при этом отдохнуть от длительного пути и погулять.

На сегодня моими самыми весомыми достижениями являются дальние четырехдневные поездки (2100 - 2600 км) на мотоцикле до Гомеля, Новой Ладogi и Пензы. Ночевки, как правило, организую через интернет в недорогих гостиницах или хостелах, но иногда случалось такое, что меня приглашали в гости на ночлег совершенно незнакомые мотоциклисты, которые встречали меня в пути, видели неместные номера и абсолютно бескорыстно звали остановиться у них дома, таким образом, у меня появились новые знакомые во Владимире и в Твери. Такие «приятности» иногда случаются, но это, в основном, с мотоциклистами ввиду их заметности среди всех участни-



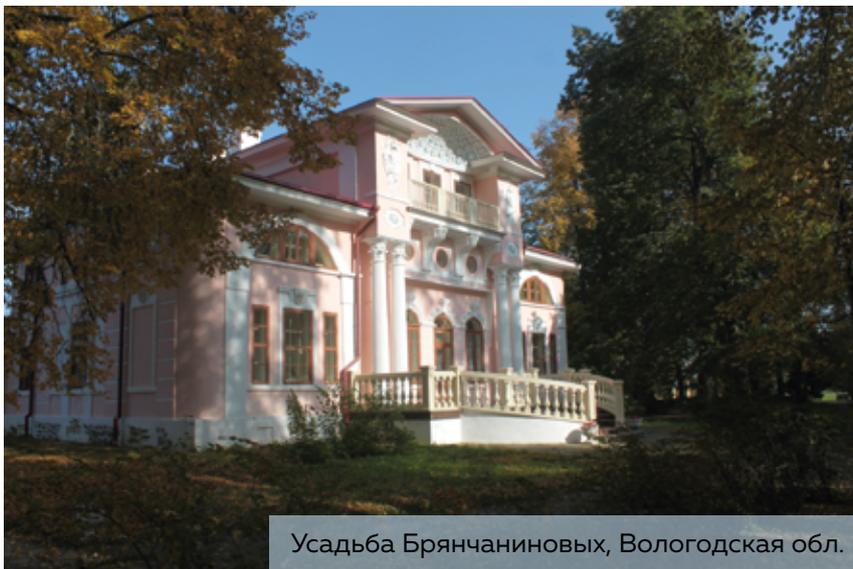
ков движения и соблюдения мотосообществом негласного дорожного этикета.

Должен признать, что находясь в дороге, многие авто- и мотолюбители охотно идут на помощь, если у тебя случились неприятности. Так, например, не доезжая до Тихвина, я «обсох», и мне пришел на помощь местный автолюбитель, который довез меня до заправки, чтобы купить «полторашку» бензина, и вернул обратно к мотоциклу. Также был случай в районе Ядрина (Чувашия) я пробил колесо, и дальнoбойщики, к которым я обратился, также помогли разобраться с этой напастью. Подобные встречи очень сильно воодушевляют, поэтому я всех призываю оказывать посильную помощь в дороге всем, кто в ней нуждается, тогда и вы не окажетесь один на один со своими трудностями.

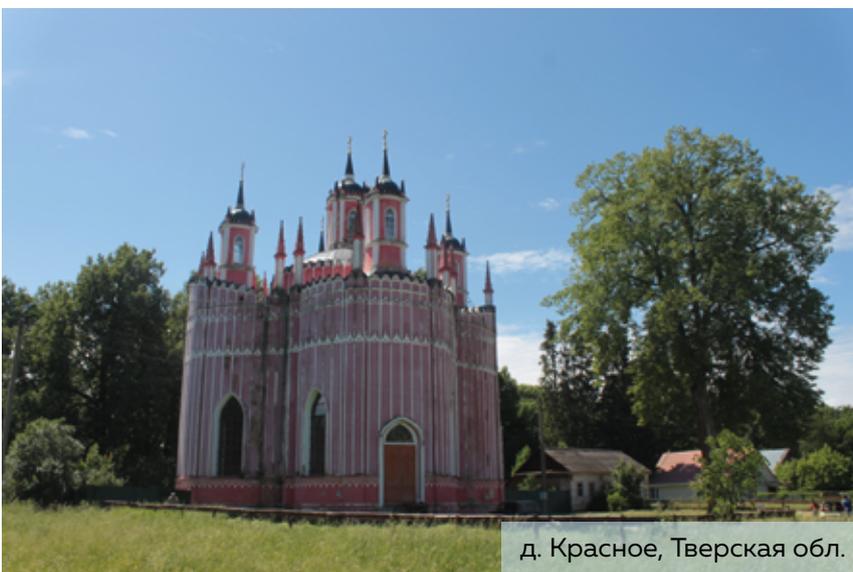
Случались и падения по различным причинам, будь то пьяный мопедист, внезапно решивший развернуться у тебя на пути или «автоторопыга», который подрезает тебя по обочине, ведь мото-



Истринский округ. Московская обл.



Усадьба Брянчаниновых, Вологодская обл.



д. Красное, Тверская обл.

цикл - это неустойчивое транспортное средство, а в кривых руках - неустойчивое вдвойне, но, благо, экипировка и крепкая конструкция железного коня пока не подводили. При этом я постоянно стараюсь критически оценивать свои действия, а именно, что нужно было сделать, чтобы не допустить любые инциденты на дороге, даже которые не зависят всецело от тебя. Это кроме всего остального, на мой взгляд, одна из главных задач любого водителя. То, что грозит автомобилю царапиной, для мотоциклиста может стать фатальным

ущербом. Есть даже специальный мотодемотиватор: «Мотоциклист, как и летчик времен Первой мировой войны, должен постоянно крутить головой на 360 градусов и быть наготове, потому что его все хотят сбить!».

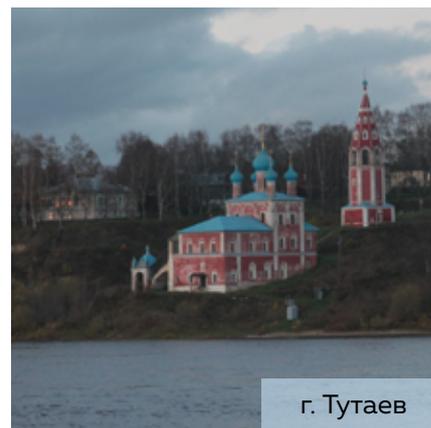
На мотоцикле я путешествую один, и меня это вполне устраивает, чтобы не быть привязанным к своим спутникам и свободно распоряжаться временем, скоростью и маневром. Зато после своих мотопробегов я охотно беру семью в автомобиль и по проторенным дорогам уже со знанием

дела везу показывать неведомые горизонты.

Ещё одной хорошей традицией, которой я придерживаюсь с 2003 года, стал фотоаппарат, который неизменно меня сопровождает во всех командировках, отпусках и поездках. Сначала это был пленочный зеркальный советский «Зенит», а в последние одиннадцать лет ему на смену пришла уже повидавшая виды, цифровая зеркалка, которая неизменно сопровождает меня повсюду, чтобы запечатлеть все прелести дорожных странствий.

По итогам всех своих путешествий я имею огромное желание запечатлеть каждую эмоцию, которую получил в пути, сохранить её в своей истории и даже поделиться с окружающими простыми и надежными радостями дорожной жизни, поэтому веду группу в «VK», которая уже стала моим своеобразным тревел-дневником.

Так что изучайте новые места и наслаждайтесь окружающим нас миром. Увидимся на дороге!

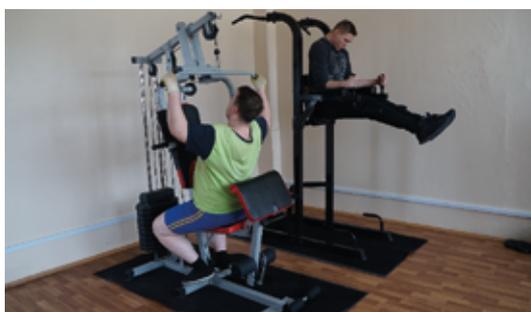


г. Тутаев

ПОДДЕРЖИВАЕМ СПОРТИВНЫЙ ДУХ

Цель спортивного уголка – обеспечить полноценное, гармоничное физическое развитие сотрудников предприятия. Занятия проводятся под контролем инструктора по спорту.

Посещать спортивный уголок могут работники предприятия, допущенные врачом к повышенным физическим нагрузкам, предварительно подав заявку и обозначив время посещения.



ЗАРЯД БОДРОСТИ



Сегодня многие ведут малоподвижный образ жизни: мы сидим за компьютером, в транспорте, за обедом, дома. А кто-то наоборот много ходит, устает от постоянных нагрузок на спину и ноги.

Взбодриться, привести тело и мысли в порядок и быть в тонусе поможет производственная гимнастика

Упражнения подготовил инструктор по спорту АО «Ярославльводоканал» Артем Малков.



Прервитесь на 5-10 минут и сделайте зарядку - производительность труда значительно вырастет.

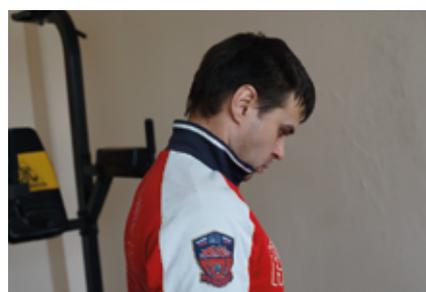
Проветрите помещение, сделайте глубокий вдох, вытяните руки над головой, потяните позвоночник вверх, выдохните и приступайте к зарядке.

ОСАНКА

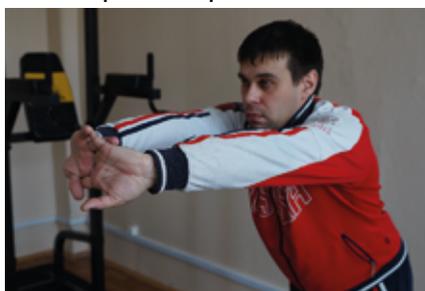
Встаньте у ровной стены, зафиксируйте осанку по пяти точкам касания: затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки. Пойдите так несколько минут, отойдите от стены. Не забывайте, что именно с такой осанкой вы должны ходить всегда. Хорошая осанка - это основа здоровья и уверенности в себе.



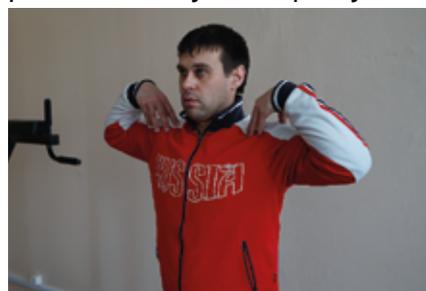
Сидя на стуле, вытяните руки и ноги вперед, досчитайте до 10, опустите. Повторите 3 раза.



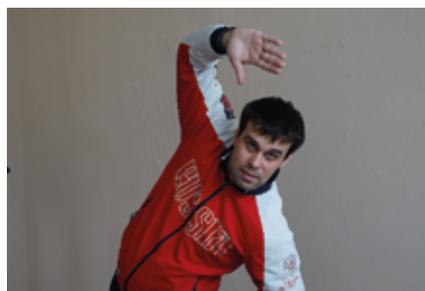
Наклоняйте голову вперед, вправо, влево, назад. Выполните 3 подхода по 3 раза в каждую сторону.



Руки в замок, вытягиваем вперед на 10 секунд, потом вверх на 10 секунд. Повторите 5 раз.



Положив кисти рук на плечи, вращайте локтями вперед и назад. Выполните 4 подхода по 4 раза.



Наклон верхней части корпуса влево-вправо. Правая рука над головой, левая за спиной и наоборот. Сделайте по 10 раз в каждую сторону.



Ноги на ширине плеч. Наклоняемся сначала к правой ноге, затем к левой, потом делаем руки в замок и тянемся вверх. Повторите 5 раз.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

АПРЕЛЬ

- Кавойков Юрий - 6 апреля**
транспортный цех, водитель
- Иванова Юлия - 7 апреля**
СВС, оператор на фильтрах
- Шарова Марина - 8 апреля**
СВР, обходчик сети
- Спиридонова Наталья - 11 апреля**
столовая, повар
- Соловьев Игорь - 14 апреля**
уч-к водопр. юж. р-а, машинист
- Сахарова Ирина - 15 апреля**
цех ОСК, машинист
- Королев Сергей - 16 апреля**
служба электрохоз. и метрологии, инженер
- Кокин Владимир - 22 апреля**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Козина Марина - 23 апреля**
СВР, инженер
- Тихомиров Валерий - 25 апреля**
район канализ. сети, водитель
- Огарь Юрий - 25 апреля**
трансп. цех, водитель
- Волкова Ирина - 25 апреля**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Вирт Екатерина - 27 апреля**
управление, инженер

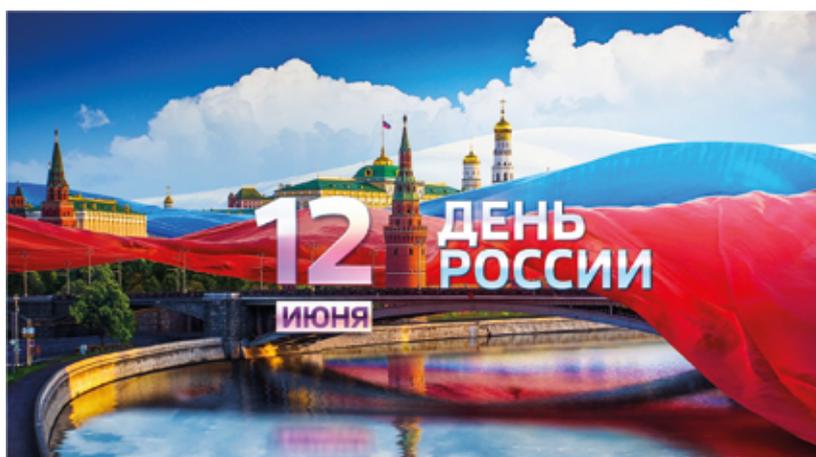
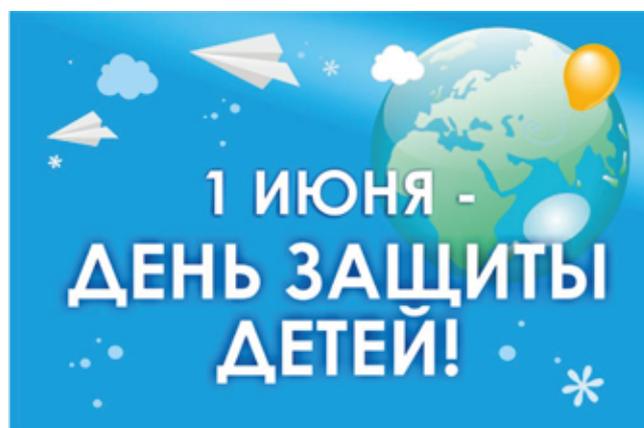


МАЙ

- Пехтерева Надежда - 1 мая**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Скворцов Николай - 4 мая**
цех объедин. насосн. ст. канал., водитель
- Беляев Александр - 5 мая**
служба контроля, контролер
- Ковырзанова Елена - 5 мая**
испытат. лаборатория качества воды «Северная», лаборант
- Попова Наталья - 7 мая**
администрат.-хоз. отдел, уборщик
- Беднякова Елена - 8 мая**
цех очист. сооруж. кан., оператор
- Смирнов Андрей - 8 мая**
транспортный цех, слесарь
- Маслов Дмитрий - 11 мая**
служба контроля, ст. контролер
- Петрова Ольга - 12 мая**
СВС, оператор
- Смирнов Евгений - 13 мая**
транспортный цех, водитель
- Скворцов Эдуард - 15 мая**
управление, руководитель группы
- Замогилов Валерий - 16 мая**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Аристархов Александр - 19 мая**
транспортный цех, водитель
- Хайн Артем - 21 мая**
СВР, инженер
- Корчагина Любовь - 24 мая**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Степанов Сергей - 24 мая**
район канализ. сети, водитель
- Романова Любовь - 27 мая**
цех объедин. насосн. ст. канал., машинист
- Рогович Владимир - 28 мая**
район канал. сети, водитель
- Кулаков Виктор - 30 мая**
СВС, оператор



АФИША И ОБЪЯВЛЕНИЯ



Мы в социальных сетях



vk.com/yarvodokanal



facebook.com/yarvodokanal



[@vodokanalyzer](https://instagram.com/yarvodokanal)



Наш сайт

www.yvk.ru



Находите нас по хештегам

#vodokanal_yar
#ярославльводоканал



Контактная информация:

АО «Ярославльводоканал»
150999, г. Ярославль, проспект Ленина д. 1а
Тел.: (4852) 72-16-15
Факс: (4852) 25-26-85
info@vodokanal.yaroslavl.ru