

ТИТАНЫ С ЛЬВИНЫМИ СЕРДЦАМИ



Июль запомнится любителям экстрима жаркой схваткой на силу, выносливость и сплочённость. Забег с препятствиями «Битва титанов. Сердце льва» собрал в загородном комплексе «Берёзово» более 5 000 спортсменов и болельщиков. Подробнее на странице 7.

2



Делай добро и бросай его в воду

3



Диагноз для оборудования на высшем уровне

8



«Гонка героев» бьёт все рекорды

// ЭКОЛОГИЯ

ДЕЛАЙ ДОБРО И БРОСАЙ ЕГО В ВОДУ

Это замечательная цитата из советского философского мультфильма «Ух ты, говорящая рыба!» Она о том, что добро нужно делать, легко его отпуская, не ожидая награды. Ежегодная экологическая акция «Азота» по выпуску мальков ценных пород рыб в притоки сибирских рек — лучшая иллюстрация для неё.



▲ Для «Азота» эта акция — вклад предприятия в сохранение уникальной природы Кузбасса

6 июля водные артерии региона обогатились ещё на 40 тысяч маленьких хариусов и тайменей. Операция по выпуску мальшей в естественную среду обитания проходила в заповедных таёжных местах, в устье реки Эмки, притоке реки Тайдон. В ней приняли не-

посредственное участие руководство завода и министр лесного комплекса и охотничьего хозяйства Кузбасса. Место выбрано неслучайно, ведь оно идеально подходит для жизни таких привередливых рыбок: чистая вода, низкая температура и достаточное количе-

ство мелких насекомых и речного планктона.

— Выпуском ценных пород рыб в реки Кузбасса мы занимаемся с 2013 года, — рассказывает директор по производственной безопасности КАО «Азот» **Олег Храбровский**, — Изначально для нашего предприятия это было обязательным мероприятием, так как мы являемся крупным природопользователем. Но на сегодня большая часть мальков, которых «Азот» ежегодно выпускает в реки, — наш добровольный вклад в экологию Кузбасса.

Выращиванием рыб до жизнеспособных особей занимаются специализированные организации, а завод оказывает им финансовую поддержку, осуществляет доставку мальков до мест выпуска. Кстати, в этот раз для того чтобы попасть в идеальное для жизни место, рыбкам пришлось даже полетать на вертолёте.

— Для Кузбасса эта акция имеет большое значение, — говорит министр лесного комплекса и охотничьего хозяйства Кузбасса **Евгений Бойко**. — Важно не только пользоваться природными ресурсами, но и восполнять, воспроизводить их. Такие мероприятия позволяют сохранять экологическое благополучие региона, его биоразнообразие.

К слову, с момента, когда «Азот» впервые взял на себя обязательства по восполнению



▲ 40 маленьких хариусов и тайменей отправились в свободное плавание

водных биологических ресурсов, в реки Кузбасса выпущено уже 2,7 миллиона мальков ценных пород рыб, в том числе нельмы, хариуса сибирского, муксуна, тайменя и ленка тупорылого.

— Результаты проведения таких ежегодных экологических акций уже видны, — отмечает генеральный директор КАО «Азот» **Андрей Вишневский**. — Почти потерянная популяция рыб сегодня, при участии нашего предприятия, восстанавливается. Хариуса, тайменя и других ценных рыб в сибирских реках становится больше. Это наша добровольная и безвозмездная инициатива, которая помогает сохранять уникальную природу региона.

Екатерина Чувва

// ДОСТИЖЕНИЕ

ТРИ В ОДНОМ

На предприятии состоялся ресертификационный аудит систем менеджмента сразу по трём направлениям: качество, экология и энергоэффективность.



▲ Эксперт высоко оценил организацию процессов на «Азоте»

В таком виде аудит проходил на «Азоте» впервые. С этого года три системы объединены в одну. Интеграция аудитов позволила предприятию сократить затраты, минимизировать управленческие риски и повысить

гибкость бизнес-процессов. Для внешних партнёров такой подход — это очередное подтверждение высокой надёжности компании и укрепление её деловой репутации.

История внедрения международных стан-

дартов на «Азоте» началась в 2003 году с сертификата ISO 9001, гарантирующего системность и прозрачность бизнес-процессов. В 2006 году предприятие подтвердило соответствие экологическому стандарту ISO 14001, а в 2023 году интегрировало систему менеджмента по стандарту ISO 50001. Объединённый аудит стал логичным финалом этой большой работы.

В течение пяти дней независимые аудиторы детально изучали деятельность подразделений. Проверка охватила весь производственный цикл — от планирования производства до отгрузки готовой продукции. Итог — аудиторская группа не зафиксировала ни одного несоответствия. Эксперты отметили высокий уровень культуры качества, успешную реализацию масштабных экопроектов, модернизацию цехов, грамотное бизнес-планирование и систему мотивации персонала.

Результат проверки — престижные сертификаты, которые вновь подтвердили статус предприятия. «Азот» в очередной раз доказал эффективность своей системы: каждый шаг компании приносит ценность, а ресурсы используются рационально. Это основа конкурентоспособности, прибыли и устойчивости бизнеса. А в центре всего этого — люди — профессионалы, опытные и ответственные специалисты, которые на своих рабочих местах ежедневно не просто следуют инструкциям, а улучшают, мыслят и делают всё, чтобы огромное предприятие всегда функционировало слаженно.

Евгения Головина

// ЦИФРЫ НОМЕРА

2,7

миллиона мальков ценных пород рыб «Азот» выпустил в реки Кузбасса с 2013 года

30

видов работ могут выполнять специалисты ЦТД ОПО «Азота»

300

команд прошли испытания уникальной трассы «Битва титанов. Сердце льва»

// НАГРАДА

ЗОЛОТО ЗА КАЧЕСТВО

КАО «Азот» снова в числе победителей конкурса «Лучшие товары и услуги Кузбасса». Компания забрала три золотых знака «Кузбасское качество».

Когда люди по-настоящему болеют за своё дело, результат всегда будет блестящим. За каждой наградой — сотни часов кропотливой работы, тысячи проверенных операций и единая цель всего коллектива.

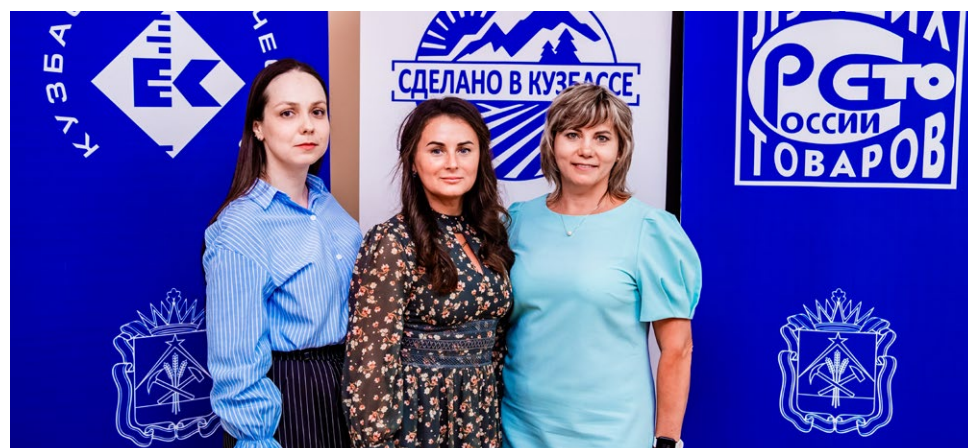
Почётный диплом конкурса и золотая маркировка на два года присвоены предприятию в номинации «Промышленные товары» за выпускаемую серную кислоту техническую контактную улучшенную.

Золотой знак в номинации «Услуги произ-

водственно-технического назначения» присуждён услугам инженерно-конструкторского центра по механической обработке, ремонту и изготовлению запасных частей для различных отраслей промышленности.

Золотым знаком впервые будет маркироваться жидкая углекислота, производством которой занимается «Азот-2», дочернее предприятие КАО «Азот».

— Наше предприятие обладает значительным опытом, высококвалифицированными



▲ Презентовали продукцию и услуги предприятия на конкурсе представительницы управления по качеству: Виктория Мухометзянова, Юлия Клепикова и Искрина Гордеева

специалистами и мощной технической базой, что позволяет ему уверенно конкурировать на рынке химической продукции и современного оборудования. Ежегодно продукция и услуги «Азота» получают высокую оценку экспертов не только на региональном, но и на всероссийском уровне, — отметила руководитель группы по техническому регулированию

и стандартизации **Искрина Гордеева**.

Успех на региональном этапе вновь позволяет «Азоту» представить Кузбасс на федеральном конкурсе «100 лучших товаров России», итоги которого будут известны в ноябре, в День качества.

Евгения Головина

// ПЕРСПЕКТИВА

ДИАГНОЗ ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Цех по техническому диагностированию опасных производственных объектов (ЦТД ОПО) – уникальное подразделение. Далеко не на каждом крупном промышленном предприятии есть диагностическая служба с таким колоссальным опытом и обширным арсеналом оборудования. Для «Азота» это большое преимущество, но завод готов делиться им и с другими предприятиями Кузбасса.



▲ Оптико-эмиссионный анализатор PMI Master позволяет определять химический состав металлов

Ежегодно на предприятии проходят мероприятия по технической диагностике в рамках экспертизы промышленной безопасности, технического освидетельствования, капитальных и текущих ремонтов для технических устройств в количестве свыше тысячи единиц. Это необходимо, чтобы оценить состояние оборудования, выявить дефекты и в дальнейшем избежать неплановых остановок. Состав ЦТД ОПО – 48 специалистов высокого уровня квалификации, среди них те, кто регулярно входит в топ лучших на всероссийских конкурсах профессионального мастерства. Они могут выполнять до 30 видов работ в области технической диагностики, для этого у подразделения есть всё необходимое оснащение, в числе которого приборное оборудование мирового уровня. Среди уникальных и сложнейших методов, которыми азотовские диагносты овладели в совершенстве, – акустико-эмиссионный, внутритрубный вихретоковый контроль. Стоит отметить, что кроме «Азота» в Кузбассе такие виды диагностики не выполняет ни одна заводская лаборатория.

Огромная база знаний и опыта, которой

на сегодня обладает цех технической диагностики предприятия, – это отражение его истории. Подразделение, называвшееся тогда лаборатория металлов, появилось одновременно с началом строительства предприятия: необходимо было проверить и принимать материалы и оборудование, поступающие на строительную площадку. Контролировали работу монтажников, поскольку надзор за строительством комбината осуществлял Госгортехнадзор. Традиции быть форпостом промышленной безопасности предприятия у цеха диагностики сохранились, а компетенции приумножились. 90-е годы стали стрессом для всех, государственная собственность утратила монополию, поэтому форма ответственности и надзора за производственной безопасностью изменились. Заводское подразделение стало ключевым в обеспечении качества ремонта с применением электросварки и вынуждено было взять на себя дополнительно ответственность за проведение комплексных обследований для обеспечения требований промышленной безопасности. Глобальные изменения законодательства научили цех технической диагностики «Азота»

самостоятельно проводить комплексное техническое диагностирование производственных объектов от фундамента до верхушки оборудования, в полном объёме требований правил Ростехнадзора.

– Особенность и сложность работы в области технической диагностики на кемеровском «Азоте» заключается в том, что такое разнообразие сложного промышленного оборудования вряд ли можно найти где-то ещё в пределах региона, – говорит начальник ЦТД ОПО **Андрей Казанцев**. – У нас достаточно ресурсов – и трудовых, и технических, и организационных – для выполнения задач самого разного уровня. При этом есть возможности и даже опыт помощи сторонним организациям.

Действительно, имея такую мощную базу и ресурсы, подразделение оказывает услуги по диагностике другим предприятиям. Ежегодно ЦТД ОПО диагностирует оборудование «Центра передового земледелия», в прошлом году среди контрагентов появились новые предприятия, входящие в особую экономическую зону «Кузбасс», – ООО «Азот-2» и ООО «ГРАС». В числе оказываемых услуг – диагностика состояния цистерн для перевозки химических веществ, неразрушающий контроль строительных и механических объектов. Об-



▲ Вихретоковый дефектоскоп «Эктан» помогает выполнять диагностику трубных пучков теплообменных аппаратов



▲ Николай Каравай одним из первых получил право управлять трициклом

по территории. Может развернуться практически на месте, – отмечает **Николай Каравай**, слесарь-ремонтник цеха № 3 УГМ, который один из первых в цехе получил право управлять трициклом.

Да, чтобы ездить по заводу даже на таком простом транспорте, специалисты цехов проходили обучение в нашем центре обучения кадров и получали удостоверение на право управления электротранспортом. Таким образом, можно сказать, что сотрудники рабочих

ласть специализации азотовских диагностов – оборудование взрывопожароопасных и химически опасных производств, работающее под избыточным давлением, и многое другое.

Конечно, в период капитальных ремонтов на «Азоте» на специалистов ЦТД ОПО падает огромный объём задач. Но когда подразделение работает в текущем режиме, есть возможности, чтобы на высокопрофессиональном уровне дополнительно заняться задачами других компаний, принося прибыль предприятию.



▲ Данные с «Эктана» передаются сразу на компьютер

– Наличие цеха технической диагностики в штате предприятия, несомненно, является предметом гордости завода. Подразделение можно назвать лучшей практикой в сфере повышения эффективности химической промышленности. Оно даёт предприятию уверенность в надёжности и безопасности работы оборудования, позволяет экономить денежные средства, которые другие компании тратят на привлечение наёмных специалистов по диагностике, – говорит **Андрей Геннадьевич**. – Я считаю, что в своё время создание нашего цеха было целесообразным и очень перспективным решением для завода. А сегодня у нашего подразделения есть новые перспективы – нарабатывать устойчивую клиентскую базу, делать свой вклад в снижение финансовой нагрузки на предприятие, а также способствовать развитию промышленности Кузбасса.

Екатерина Чувеева

// ПРЕМЬЕРА

ТРИ КОЛЕСА ПЛЮС ТОК – ОТЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК

Мода на экотранспорт на «Азоте» началась давно и не перестает быть в тренде. Ежегодно хозяйство завода пополняется новыми велосипедами и электрокарами различных вариаций. В этом году специалистами управления снабжения в подразделения закуплено 200 новеньких велосипедов и первые 15 трициклов.

Про велосипеды всё понятно – спортивно, экологично, удобно для перевозки небольших грузов, документов (большинство из них оснащены корзинами). А вот трициклы – новый вид транспорта для нашего предприятия.

Это малогабаритный электротранспорт на трёх колёсах. Существует очень много их разновидностей. Азотцам в начале года начали закупать грузопассажирские. И сотрудники различных профессий цеха № 3 УГМ, ЦМОМ,

ЦСР, ЦСОЭ, ИКЦ, ЭЦ, ЦВС, ЦТС, УЖТ, НОПСВ уже оценили таких мини-помощников в работе, особенно в период капитальных ремонтов.

– Очень мобильное устройство, удобно для перемещения между цехами. Экономит время. Позволяет нам самостоятельно перевозить небольшие грузы до 750 килограммов без ожидания грузового автомобиля. Заряжается до 8 часов. Заряда хватает на сутки работы. Легко управляется и проезжает везде



▲ Вот такой он: компактный, экономный и очень полезный

специальностей получили новую профессию. Кстати, в отличие от велосипедов, на трициклах можно будет передвигаться по заводу и зимой.

Теперь такой транспорт стал особенно актуальным на фоне дефицита топлива. Получается, что и в этом вопросе «Азот» сработал на опережение.

Евгения Головина

// БЕЗОПАСНОСТЬ



Напоминаем основные правила безопасности при хранении и применении ГСМ.

Запрещённые места хранения. Категорически не допускается хранить и применять легковоспламеняющиеся жидкости на чердаках, в подвалах, цокольных этажах, а также под свайным пространством зданий. Емкости с горючим должны быть защищены от

ОПАСНОЕ СОСЕДСТВО

Одна из причин бытовых пожаров, которую выявил анализ МЧС России по Кемеровской области, – это беспечное хранение и применение горюче-смазочных материалов (ГСМ). Бензин, масла, растворители и краски – это не просто хозяйственные жидкости, а источники повышенной опасности, способные превратить уютный гараж или надворную постройку в пылающий факел.

солнечного и иного теплового воздействия, их нельзя оставлять на открытых площадках без присмотра.

Ограничения по объёму и таре. Даже там, где хранение разрешено (например, в отдельно стоящих хозблоках), запас топлива не должен превышать 20 литров бензина или солярки, а масла – не более 5 литров. Хранить их

необходимо в плотно закрытой, исправной металлической таре на специальных стеллажах или поддонах, но не на полу.

Порядок на рабочем месте. Пролитую легковоспламеняющуюся жидкость немедленно засыпайте песком и убирайте. Не оставляйте в помещении ветошь и спецодежду, пропитанные горючими материалами: они могут

самовозгореться.

Электробезопасность. Расстояние от электроприборов (щитков, двигателей, светильников) до мест хранения любых горючих веществ должно составлять не менее 1 метра. Не используйте неисправные розетки и самодельные обогреватели для прогрева автомобиля.

Средства защиты. Каждый гараж или помещение, где хранятся ГСМ, должны быть укомплектованы первичными средствами пожаротушения: порошковым огнетушителем (объёмом не менее 4 кг), ёмкостью с песком и противопожарным полотном.

Помните, что риск возгорания возрастает многократно при малейшей искре или перегреве. Не проводите в местах хранения топлива огневые работы (сварку, резку металла болгаркой) и не курите!

По материалам МЧС России по Кемеровской области

// БИЗНЕС-СИСТЕМА «АЗОТА»

ОТ ИДЕЙ К ЭФФЕКТАМ

Проблема циклического износа плунжеров знакома в цехе карбамида. Такой ремонт – услуга дорогостоящая. Но если создать гальваническую мастерскую на «Азоте», экономить может не только один цех, идею можно тиражировать! И это только одно из предложений, родившихся в ходе мозгового штурма по наполнению «Воронки инициатив».

– «Воронка инициатив» – это один из инструментов Бизнес-системы, своеобразная копилка, стратегический запас идей, каждая из которых оценена с точки зрения потенциального экономического эффекта. Общезаводская задача – создать весомый запас инициатив. Что будем внедрять в первую очередь? Это решение будет принимать технический совет во главе с техническим директором, – поясняет **Николай Денисов**, директор по Бизнес-системе «Азота».

ПЕРВАЯ ПЯТЁРКА



▲ Мозговой штурм в цехе аммиака-1

В феврале-марте в пяти крупнотоннажных цехах (аммиака-1, аммиака-2, карбамида, № 13 и № 15) развернулась большая подготовительная работа, необходимая для эффективной организации мозговых штурмов. Руководители и главные специалисты подразделений актуализировали карты потока создания ценностей (КПСЦ).

– На этих схемах графически отражены все этапы производства, движения сырья, материалов и информации от входа в цех до выхода продукта, визуализированы узкие места и потери, обозначены инициативы, направленные на устранение потерь. Дополнительно в СПП подняли перечни проектов из информационной системы управления проектами (ИСУП),

реестры рацпредложений, мероприятия из титульных списков. Все эти стартовые данные к началу сессии мозговых штурмов были актуализированы, – рассказывает **Александр Дудкин**, менеджер дирекции по развитию Бизнес-системы «Азота», куратор направления «Воронка инициатив».

Параллельно специалисты планово-экономического отдела провели факторный анализ себестоимости по каждой статье расходов, чтобы понимать направления, где необходимо и возможно сократить издержки. Такая подготовка – фундамент для аргументированного целеполагания, без которого любая идея останется лишь намерением.

ВРЕМЯ ЦЕННЫХ РЕШЕНИЙ



▲ Сплав компетенций и живое обсуждение – так рождаются ценные инициативы

К настоящему времени в каждом из пяти цехов сессии по генерации идей состоялись. Их участниками стали руководители, главные специалисты подразделений, представители производственного отдела, механической службы, экономисты предприятия и дирекции

по развитию Бизнес-системы «Азота».

Участники поочередно прорабатывали каждую потерю и набрасывали идеи как их ликвидировать, учитывая технологические особенности, конструктив оборудования и существующие ограничения.

В цехе № 15 в центре внимания оказалась проблема повреждения компенсатора аммиачно-воздушной смеси на агрегате АК-500.

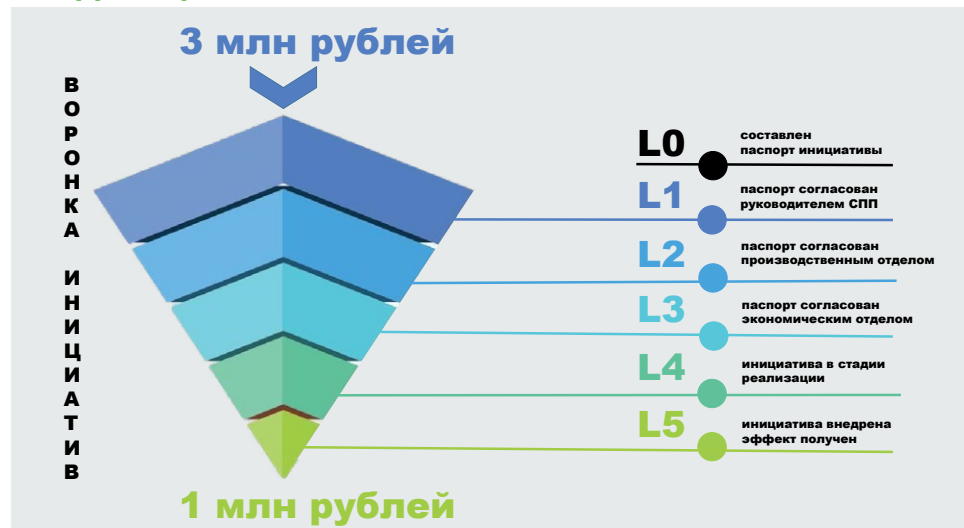
АЛЕКСЕЙ ДОЛГОЛЮК, НАЧАЛЬНИК ЦЕХА № 15



и есть сила – не формальное совещание, а живая дискуссия людей, которые искренне переживают за результат. Если говорить о повреждении компенсатора. В ходе обсуждения родились неочевидные подходы, о которых раньше мы даже не думали. Штурм прошёл результативно. Во-первых, предложения требуют серьёзной инженерной проработки с привлечением профильных специалистов, а значит, идеи, действительно, сложные и стоящие. Во-вторых, в их основе лежит конкретная цель: повысить надёжность оборудования, уйти от потерь и минимизировать простои. Именно такие предложения, прошедшие через сито экспертизы, дадут реальный экономический эффект.

– Когда специалисты разных профилей начинают обсуждать общую проблему, включается коллективный интеллект. Мы увидели, насколько широк потенциал нашего цеха, ведь каждый смотрит на ситуацию со своей трудовой плоскости. В этом

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ



▲ «Воронка инициатив»: так работает правило «тройного запаса»

Собранный перечень мероприятий в настоящее время проходит оценку экономической эффективности. В работу включились специалисты планово-экономического отдела.

Полученная информация позволит понять, внедрение каких идей принесёт реальный весомый экономический эффект за счёт снижения себестоимости и сокращения потерь. Горизонт планирования – три года.

Механика «Воронки инициатив» выстроена как непрерывный цикл. Сначала дирекция по развитию Бизнес-системы проводит в цехах сессии мозговых штурмов. Затем экономическая служба оценивает каждую идею с точки

зрения потенциального эффекта. После этого технические специалисты совместно с техническим директором отбирают из общего пула самые актуальные предложения и включают их в Программу развития предприятия на ближайший период.

– Методология и жизненный опыт говорят о том, что каждая идея на пути от уровня L0 до уровня L5 (уровни согласования и реализации инициатив) неизбежно теряет до двух третей расчётного эффекта.

Если нам нужен чистый эффект в размере X миллионов рублей, то на старте в «Воронке инициатив» мы обязаны собрать проекты с совокупным заявленным потенциалом не менее 3X. Недостаточная проработка замысла на старте, технические ограничения оборудования, задержки сроков внедрения, корректировки на каждом уровне согласования, размывание результата из-за параллельных производственных процессов – эти и другие потери съедают планируемую отдачу. Поэтому мы внедряем принцип «тройного запаса».

Отмечу, что процесс наполнения «Воронки инициатив» циклический. План утверждён – приступаем к следующему циклу, запускаем новую серию штурмов, которая пополнит стратегический запас идей. И так год за годом, без остановки, – подытожил Николай Денисов.

Полосу подготовила Юлия Попова



АНДРЕЙ ПАВЛЫЧЕВ, НАЧАЛЬНИК ЦЕХА КАРБАМИДА

– Для нас мозговой штурм стал не просто генерацией идей, а возможностью взглянуть на привычные проблемы свежим взглядом. Лично мне больше всего понравилось предложение моего заместителя по ремонту: создать собственную гальваническую установку на базе «Азота» для хромирования плунжеров. Проблема есть, её решение дорого обходится цеху. Кроме того, идею можно масштабировать: такой сервис востребован не только у нас, но и у коллег по всему заводу. Ещё один пример – идея продажи карбамида в мелкой фасовке, в том

числе через маркетплейсы, открывает для нас совершенно новую логику и новых покупателей. Отдельно отмечу неочевидное, но крайне перспективное направление – применение искусственного интеллекта для анализа и разработки технической документации. Это может серьёзно разгрузить специалистов и ускорить процесс принятия решений. Ценно, что идеи, сгенерированные одним цехом, могут быть полезны и в других подразделениях, то есть приносить экономический эффект в масштабах всего предприятия.

// «АЗОТУ» – 70 ЛЕТ!

ПРАЗДНИК, В КОТОРОМ ЕДИНЫ

Большую часть своей жизни «Азот» провёл в другой стране, которая новому поколению кажется удивительной и необычной. Советский Союз можно любить или не любить, но без сомнения нам есть чему учиться у той эпохи. Например, тому единению людей в умении радоваться победам и достижениям, которое они выражали, становясь участниками масштабных демонстраций.



▲ Иногда украшения для колонны были, действительно, выдающимися. 1970-е годы

Демонстрация – это мероприятие, представляющее собой массовое шествие, в ходе которого люди выражают свои общественно-политические настроения. Коллектив «Азота» был постоянным участником городских демонстраций. Они были посвящены как важным государственным событиям.

— К каждой демонстрации готовились заранее, утверждали план работы, готовили реквизит для оформления колонн – транспаранты, воздушные шары, флаги. Если Первомайская демонстрация, то люди заранее дома ставили в вазы веточки, чтобы к празднику на них распустились свежие листочки. С ними мы встречали Первомай, – вспоминает ветеран «Азота», председатель Совета ветеранов ХК СДС **Александр Вожжев**.

Тогда стадион «Химик», построенный азотовцами, находился на балансе предприятия и весь праздничный реквизит хранился там,

в центре города. Порядок проведения демонстраций был строго установлен. Самая долгая часть – ожидание, но она не казалась скучной, потому что люди шли на мероприятие как на праздник.

— У нас была смена 35 человек и мы всегда шли на демонстрацию вместе. Мы были коллективом не только на работе, но и в жизни, – говорит ветеран предприятия **Александр Шаргин**. – Мне, честно, нравилось ходить на демонстрации, интересно было встретить людей, с которыми работаешь, пообщаться.

Только потом начиналось шествие. Место в демонстрационной колонне тоже всегда было неслучайным. Городской комитет партии определял, в какой последовательности пойдут районы города, а уже в колонне района определялось место трудового коллектива: ориентировались на успехи, экономические показатели, социальные инициативы. «Азот» почти всегда был в первых рядах и начинал шествие чаще всего от драмтеатра. Ощуще-

ние праздника и веселья захватывало каждого участника.

— Любая колонна хотела выглядеть красиво и красочно, при этом надо было соблюдать порядок: 8 человек в ряду, и чтобы все шли ровно, – рассказывает **Василий Сергеев**, председатель Совета ветеранов «Азота». – Проходя мимо трибуны, люди старались встать поближе к ней, чтобы их заметили камеры местного телевидения, которое обязательно освещало такие события. А ещё на трибуну стояли городские знаменитости: директора предприятий, герои соцтруда, ветераны войны. Они приветствовали колонны, а мы кричали в ответ «Ура!»

Поговаривали, что руководители предприятий даже соревновались между собой, чья колонна красочнее и длиннее, засекали время, за которое она пройдёт мимо трибуны.

В целом вся демонстрация занимала около трёх часов, из которых основное время – ожидание, само шествие проходило быстро. Потом работники сдавали флаги, транспаранты и остальной реквизит в специальные маши-



▲ Флаги, шары, хорошее настроение – вот с чем азотовцы приходили на демонстрацию. 1980-е годы

ны. А настроение на подъёме, неужели уже пора домой? Нет, на этом праздник не заканчивался!

— Всегда находились люди, которые после демонстрации говорили «а теперь к нам!» И коллектив дружно шёл в гости, где всех ждало угощение и приятные беседы, – вспоминает **Василий Климентьевич**.

— Застолья мы собирали на премии, которые коллективы получали при подведении производственных итогов. На собраниях договаривались, что по 10-15 рублей отдадим профгору, в общую копилку, а потом на праздник пойдём в ресторан или к кому-нибудь в гости. Так мы и отпразднуем, и ничей семейный бюджет не пострадает, – добавляет **Александр Вожжев**.

В целом все участники демонстраций тех лет отмечают, что для них это всегда был большой праздник. Сюда приходили вместе со своими семьями, с детьми, с отличным настроением, с шутками и песнями. В этом не чувствовали внешнего давления, а только общее ощущение подъёма и единства.

— Я сначала не понимал, зачем эти демонстрации. А когда мне за 70 перевалило, понял: они сплачивали людей. Тут мы чувствовали, что мы единый коллектив, поэтому нас сломать нельзя, – добавляет в завершении беседы **Александр Шаргин**.

Кстати, ближе познакомиться с таким явлением, как азотовские демонстрации можно в Музее истории и трудовой славы «Азота». Тематическая выставка организована на втором этаже центра обучения кадров.

По материалам Музея истории и трудовой славы КАО «Азот»



▲ **Никита Шкуц, Екатерина Оглова и Дмитрий Лесников** – победители конкурса «Молодое лицо города»

В номинации «Персона» лучшей стала **Екатерина Оглова**, ведущий специалист центра обучения кадров. Награду Екатерина получила за развитие системы обучения на предприятии и комплексную работу по повышению профессиональных компетенций сотрудников.

В номинации «Молодой профессионал» победил **Дмитрий Лесников**, начальник управления капитального строительства. Дмитрий

награждён за внедрение эффективных методов работы, которые повышают качество и безопасность производства, а также за реализацию проектов по строительству инфраструктурных и экологических объектов. Свои наработки он активно тиражирует на предприятии.

В номинации «Реформатор» победу одержал **Никита Шкуц**, руководитель группы энер-

// ТВОИ ЛЮДИ, «АЗОТ»!

ЛИЦА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ КЕМЕРОВЧАН

Кого мы называем «лицом города»? В День молодёжи в Кемерове дали чёткий ответ: 28 июня наградили победителей городского конкурса «Молодое лицо города-2026». Награды вручались сразу в девяти категориях. Среди награждённых – наши коллеги.

гетического менеджмента. Звание присуждено Никите за создание и внедрение проектов по оптимизации энергопотребления на предприятии.

А в номинации «Творец» за яркие креативные достижения награду получил **Тимофей Климов**, сын сотрудницы «Азота» **Ольги Жулановой**.

— Я шёл на конкурс с установкой, что главное – не победа, а объективный взгляд со стороны на мои реальные навыки, поэтому в портфолио показал живые задачи с производства. Когда услышал своё имя, искренне удивился и тут же мысленно поблагодарил старших коллег, которые учили меня не шаблону, а инженерному мышлению. Эта побе-

да для меня – не повод для гордости, а своеобразный аванс. Уже сейчас мы с командой прорабатываем новые решения, чтобы через год я мог сказать: звание было присвоено не зря, – поделился впечатлениями **Дмитрий Лесников**.

Победители торжественно награждены дипломами, памятными стелами и денежными премиями.

Поздравляем Екатерину, Дмитрия, Никиту и Тимофея! Победы в таком конкурсе показывают, что молодость и профессионализм идут рука об руку. Пусть успех коллег станет примером для каждого!

Софья Васильковская

КОГДА ТВОЙ ЦЕХ – БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ТЕБЯ

50 лет трудовой деятельности отметил 29 июля **Александр Анатольевич Пырсигов**, аппаратчик окисления 5 разряда цеха анона-3. И такой стаж на данный момент можно назвать абсолютным рекордом в цехе.

Александр Анатольевич пришёл на «Азот» после окончания училища № 3 в 1976 году, когда ему было 18 лет. Первая должность – машинист компрессорных установок цеха циклогексана.

— Когда пришёл на предприятие, то всё казалось таким сложным. А потом вникнул, разобрался и всё стало просто. Через какое-то время стал помимо основной работы успевать в цехе рисовать. Два года был цеховым художником. Всякие стенды, доски, объявля-

ния вручную разрисовывал. Раньше не было таких досок, как сейчас, где напечатанные листы можно менять, всё сами рисовали, – вспоминает он.

В 1978 году перешёл на стадию окисления, где и проработал всё остальное время.

На вопрос, что так долго держит на заводе, **Александр Анатольевич**, не раздумывая, отвечает:

— А что бегать, если работа нравится! Работать да работать себе спокойно. И цех, и



▲ **Александр Пырсигов** посвятил работе на «Азоте» более полувека

«Азот», и коллектив – мне всё это очень дорого. Интересно, что с тех пор, как я пришёл на завод, атмосфера в коллективе практически не поменялась, у нас хорошие отношения друг с другом, нормальный, дружный коллектив.

За годы с «Азотом» **Александр Анатольевич** вырос не только в профессии, но и

в личном плане. Научился элитной отделке квартир. Обзавёлся семьей. Со временем появились сын и дочь. Но не только своих детей учил и воспитывал. Неоднократно занимался обучением молодых сотрудников, многие из которых также крепко связали свою судьбу с предприятием, строили карьеру. А сейчас **Александр Анатольевич** уже передаёт свои знания и жизненный опыт внуку, с которым очень любит проводить время.

— Если оглянуться на 50 лет назад, я бы не стал ничего менять, пришёл бы на «Азот», в свой цех. Завод занимает большое место в моём сердце. Как представишь, что пора на пенсию, то не можешь поверить. Работал бы и работал бы ещё очень долго, – добавляет **Александр Пырсигов**.

За многолетний труд **Александр Анатольевич** награждён высшей наградой предприятия – золотым знаком, а также денежным подарком.

Евгения Головина



ВЕСТНИК ПРОФКОМА

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Профсоюзная организация КАО «Азот» совместно с управлением промышленной безопасности и охраны труда подвела итоги ежегодного конкурса лидеров безопасности за второй квартал 2026 года.

Работа уполномоченных по охране труда – это ежедневный контроль безопасности на каждом рабочем месте. Экспертная комиссия оценивала участников по строгим критериям: количеству выявленных нарушений, реализованным мероприятиям по улучшению условий труда, поданным предложениям и своевременным остановкам опасных работ. Победителями квартального рейтинга стали сотрудники, набравшие наибольшее количество баллов. Заслуженные дипломы лидерам безопасности торжественно вручили заместитель

председателя профсоюза **Николай Семенов** и технический инспектор труда **Андрей Кравцов**. Денежные премии победителям перечислят на банковские карты.

Лидеры II квартала 2026 года:

- 1 место – **Анна Тузовская**, инженер управления по качеству,
- 2 место – **Ольга Жуланова**, кладовщик цеха карбамида,
- 3 место – **Артём Архандеев**, слесарь по КИПиА цеха КИПиА.

Профсоюзный комитет призывает всех



▲ На фото с заслуженными дипломами Артём Архандеев и Анна Тузовская

уполномоченных активно включаться в конкурсное движение. Это реальный шанс сделать производство комфортнее и безопаснее. Кроме того, активная работа приносит весомые бонусы: согласно Коллективному догово-

ру, по итогам года лучшие общественные инспекторы получают право на дополнительный оплачиваемый день отпуска и другие льготы. Поздравляем победителей и держим курс на нулевой травматизм!

ОТЦЫ И ДЕТИ ПРОШЛИ ШКОЛУ МУЖЕСТВА

Девять часов на одном дыхании: профсоюзная организация КАО «Азот» совместно с центром «Вымпел-Кузбасс» организовала масштабные патриотические сборы «Отцы и дети: подвиг поколений». В «Берёзово» тридцать заводчан с сыновьями прошли настоящую школу мужества.



▲ Программа дня была насыщенной и требовала дисциплины и слаженной работы

Атмосферу армейских будней участники почувствовали с первых минут, получив в подарок тактические камуфляжные панамы. Программа дня была насыщенной и требовала от команд строгой дисциплины, выносливости и слаженной работы.

Чему научились отцы и дети на полигоне?

Основы выживания: оперативное развертывание лагеря, установка палаток и обустройство полевого быта. Тактическая медицина: мастер-класс по оказанию первой помощи и наложению давящих повязок для остановки кровотечений. Огневая подготовка: неполная разборка-сборка автомата Калашникова и пистолета Макарова, а также снаряжение магазинов на скоростр.

Важной частью сборов стал открытый ди-

алог с ветераном СВО – монтажником цеха специализированных работ КАО «Азот» **Никитой Митрашиным**. Заводчанин поговорил с молодым поколением об ответственности, верности долгу и умении принимать решения в сложных ситуациях.

После полевых испытаний участников ждал сытный обед, а вечером – совместное приготовление кострового ужина. Фирменная картошка с тушёной из большого казана на свежем воздухе разлетелась за считанные минуты.

В финале дня председатель профсоюза **Галина Золотова** вручила всем участникам дипломы и подчеркнула, что подобные встречи укрепляют семейные ценности и воспитывают у ребят настоящий мужской характер.

ПРОФКОМ НАЗВАЛ АВТОРОВ ЛУЧШИХ ПАМЯТОК БЕЗОПАСНОСТИ

Подвели итоги масштабного творческого конкурса. Заводчане соревновались в создании лучших памяток и видеороликов, посвящённых обновлённым Ключевым правилам безопасности (ТБ-32).



▲ Победители конкурса награждены дипломами и денежными премиями

Повод для конкурса серьёзный: важный для каждого сотрудника перечень правил расширился с 6 до 13 пунктов. Чтобы помочь коллективу быстрее и проще запомнить новые требования, профсоюз предложил переложить строгий язык инструкций в лёгкую, креативную форму.

На заседании профкома заслуженные награды в своих номинациях получили авторы самых ярких работ. Номинация «Лучшая памятка» – **Александр Янгалов** (ведущий специалист отдела по развитию производствен-

ной безопасности). Он награждён дипломом и премией 5000 рублей. Номинация «Лучший видеоролик» – **Екатерина Камалова** (лаборант санитарной лаборатории). Награждена дипломом и премией 5000 рублей. Спецприз за креативность вручен **Наталье Кузьминой** (ТИМ-менеджер проектного управления). Для неё памятные подарки – пауэрбанк и зонт.

Профсоюз поблагодарил за активность всех участников конкурса и вручил им фирменные брендированные пауэрбанки.

ПРОФКОМ ПОДДЕРЖИТ ИНИЦИАТИВЫ ЗАВОДЧАН

Профсоюзная организация КАО «Азот» впервые провела конкурс грантов на реализацию полезных идей сотрудников. Конкурсная комиссия детально изучила 10 заявок и выбрала 4 лучшие инициативы, которые получат целевое финансирование.



▲ Проект УАТ «Экскурсии к военной технике» получил грант от профсоюза «Азота»

Жюри возглавила заместитель председателя Федерации профсоюзных организаций

Кузбасса **Ирина Байгина**. Она высоко оценила начинание химгиганта и отметила, что успеш-

ный опыт «Азота» планируют масштабировать на областном уровне. Эксперты оценивали проекты по четырём критериям: актуальность, реалистичность плана, охват участников и итоговая эффективность для коллектива.

Вот четыре проекта-победителя, которые будут воплощены в жизнь.

«Бежим за кофе» (**Эдуард Демин**, проектное управление). Совместные пробежки выходного дня по паркам Кемерово с финишем в уютном кафе для продвижения ЗОЖ.

«Экскурсии к военной технике» (управление автомобильного транспорта (УАТ)). Патриотические выезды для членов профсоюза и их детей к технике времен ВОВ в заводском гараже.

«Зелёный символ» (цех благоустройства).

Создание оригинальной топиарной фигуры «Профкомич», которая украсит территорию предприятия.

«Полотно Победы: Память, которая живёт» (**Ольга Жуланова**, цех карбамида). Пошив масштабного триколора из лоскутов с историями героев войны.

– Главной целью конкурса было найти новые формы работы и поддержать идеи самих сотрудников, – подчеркнула председатель профсоюзной организации КАО «Азот» **Галина Золотова**. – Мы стремились решить важные социальные задачи завода с помощью инициатив с мест. Уверена, ваши проекты сделают жизнь нашего коллектива ярче и интереснее.

Полосу подготовила **Татьяна Матвеева**

// СОБЫТИЕ

ТИТАНЫ С ЛЬВИНЫМИ СЕРДЦАМИ

Июль запомнится любителям экстрима жаркой схваткой на силу, выносливость и сплочённость. Забег с препятствиями «Битва титанов. Сердце льва» собрал в загородном комплексе «Берёзово» более 5 000 спортсменов и болельщиков.



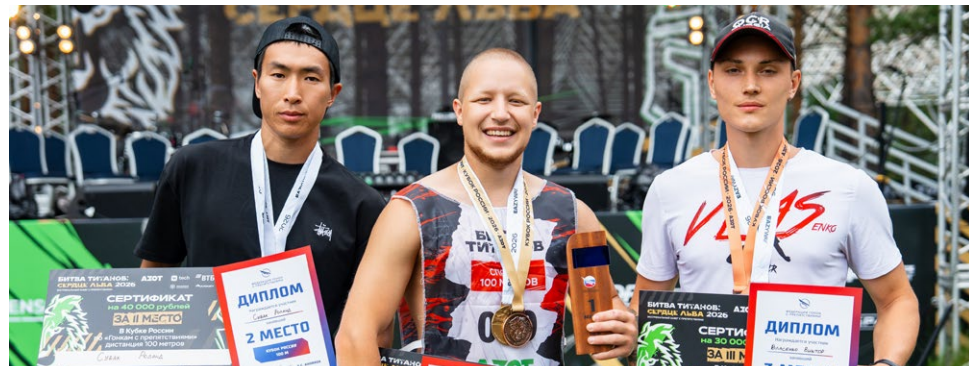
▲ Чемпионы самой сложной дистанции — «Несокрушимые» — сборная настоящих титанов

11 и 12 июля «Берёзово» стал центром притяжения для тех, кто не любит спокойный отдых. Третий год КАО «Азот» проводит «Битву титанов» совместно с Федерацией гонок с препятствиями Кемеровской области. В 2026 году масштаб экстремального забега побил все рекорды: более 2 тысяч участников из 22 регионов страны, более 60 необычных препятствий, общий призовой фонд более 1 миллиона рублей.

После яркого открытия «Битвы титанов. Сердце льва» с танцами, огненным и дымовым шоу, все взгляды были устремлены вверх: там спортсмены Федерации парашютного спорта Кузбасса состязались в меткости приземлений. Затем зрителям стоило поспешить на площадку, где размещалась 100-метровая полоса препятствий. Здесь мероприятие федерального масштаба — первый в Кузбассе Кубок России по гонкам с препятствиями на дистан-

ция не встречал ещё нигде: канавы, грязь, вода, колёса от БелАЗа! — делился на финише эмоциями олимпийский чемпион.

Кстати, проектировали и монтировали препятствия сотрудники «Азота», именно поэтому трасса получила статус уникальной. На 11 километрах всё самое «вкусное»: более 60 крутых испытаний, где участникам приходилось проходить через воду, грязь и трубы разного сечения. А ещё бороться со страхом высоты и показывать слаженную командную работу. Самый жёсткий подход у судей к участникам Командного чемпионата, которые боролись за главный денежный приз «Битвы титанов-2026». На всех участников команды выдавалось 10 пластиковых браслетов-жизней. Если кто-то не мог пройти испытание — лишался браслета. Команде нужно было донести до финиша хотя бы один, а за каждый потерянный браслет — штрафной круг с



▲ Лучшие на 100-метровке: Роланд Сувак, Кирилл Шиенков и Виктор Власенко

ции 100 метров. Сильнейшие атлеты со всей страны, прошедшие отбор на региональных этапах, вышли на трассу, чтобы побороться за победу и путёвку в сборную России. Задача пройти максимально быстро и правильно все испытания, расположенные на короткой дистанции: рукоходы, барьеры, канаты и финальная рампа с заветной кнопкой.

— Эта трасса сертифицирована и включает в себя упражнения, которые являются стандартными для этого вида соревнований. На таком оборудовании своё мастерство демонстрируют чемпионы мира, — говорит генеральный директор КАО «Азот», президент Федерации по гонкам с препятствиями Кузбасса **Андрей Вишневский**. — Такой серьёзный подход помогает нам привлекать в регион топовых спортсменов, повышать имидж Кузбасса. Участники Кубка качества короткой трассы оценили по достоинству. Лучшие из лучших награждены и получили призы и большие перспективы в спортивной карьере.

Пока награждались чемпионы короткой дистанции, любители растянуть удовольствие уже штурмовали самую длинную 11-километровую трассу «Битвы титанов». Среди почётных гостей и участников мероприятия — **Никита Крюков** — звезда олимпийского спорта, олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам, а также главный тренер сборной России по гонкам с препятствиями. Он не только провёл разминку для всех, кто решился покорить обновлённую дистанцию «Битвы титанов», но и лично прошёл каждое препятствие вместе со своей командой с говорящим названием «Несокрушимые».

— Мне доводилось выступать на чемпионатах Европы и мира, но то, что я увидел здесь, действительно, поражает! Таких испытаний

дополнительными испытаниями. Сложности состязаниям добавила погода, которая разразилась многочасовым проливным дождём.

Для участников командных стартов на 11, 6,5 и 3,5 километра судейство мягче, но испытания и эмоции те же. На финише каждый получает восхищение болельщиков, чувство гордости за преодоленные трудности и, конечно, новую медаль в копилку достижений. Лик получеловека-полульва на металле — как символ того, что в каждом живёт смелый, бесстрашный и сильный зверь, которому по плечу

ПОБЕДИТЕЛИ КОМАНДНОГО ЧЕМПИОНАТА НА 11 КИЛОМЕТРОВ

- 1 место — «Несокрушимые»
- 2 место — «Динамо Кемерово»
- 3 место — «Тигр»

ПОБЕДИТЕЛИ КУБКА РОССИИ (100 МЕТРОВ)

ЖЕНЩИНЫ:

- 1 место — Анжелика Арапова (Республика Татарстан)
- 2 место — Ксения Подкорытова (Новосибирская область)
- 3 место — Анна Прядкина (Московская область)

МУЖЧИНЫ:

- 1 место — Кирилл Шиенков (Красноярский край)
- 2 место — Роланд Сувак (Республика Тыва)
- 3 место — Виктор Власенко (Челябинская область)

ПОБЕДИТЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА СФО И УРФО

ЖЕНЩИНЫ:

- 1 место — Дарья Хрипкина (Новокузнецк)
- 2 место — Надежда Пискарева (Новосибирская область)
- 3 место — Алёна Губанова (Кемерово)

МУЖЧИНЫ:

- 1 место — Алексей Бурдыкин (Юрга)
- 2 место — Роман Горев (Кемерово)
- 3 место — Максим Борисов (Прокопьевск)

ПОБЕДИТЕЛИ В ДИСЦИПЛИНЕ ГОНКА-ГРУППА, 11 КИЛОМЕТРОВ

ЖЕНЩИНЫ: Русудан Беселия, Диляра Садыкльва, Анна Прядкина (Москва)

МУЖЧИНЫ: Николай Бажанов, Иван Дегтярев, Игорь Крючков (Республика Татарстан, Московская область)

любые трудности.

Завершил первый день гонки настоящий рок-концерт. Гитарными хитами болельщиков и финишёров «Битвы титанов» порадовали заводская кавер-группа «Ночная смена», оркестр «Liberamente» и исполнитель песен группы «Кино» **Пётр Породаев**.

12 июля второй день экстремальной гонки продолжили индивидуальные чемпионаты Сибирского и Уральского федеральных округов на дистанции 11 километров. Впервые организаторы «Битвы титанов» предложили участникам формат забега «гонка-группа», в котором препятствия самой длинной трассы штурмовали команды по три человека. Кроме того, в этот день прошли массовые старты на дистанциях 11, 6,5 и 3,5 километра.

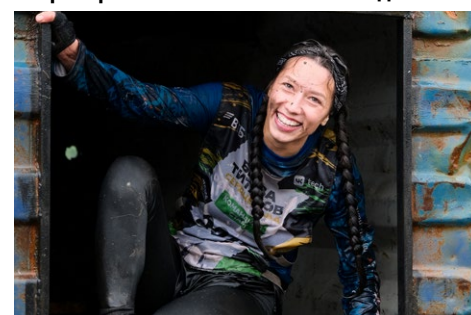
«Битва титанов. Сердце льва» завершилась и оставила после себя море позитивных эмоций и восторженных постов в социальных сетях. Тысячи фотографий мокрых и грязных



▲ Самые искренние эмоции на финишной прямой



▲ «Битва титанов» — это в первую очередь проверка на сплочённость команды



▲ Где вы ещё увидите столько мокрых, грязных, но абсолютно счастливых людей?

людей с абсолютно счастливыми лицами — и, наверное, это главная причина, почему этот старт продолжает развиваться, становиться интереснее и масштабнее.

Так что до встречи на «Битве титанов» в 2027 году!

Екатерина Чуева



Пройди опрос — выведи «Азот» в лидеры рейтинга!

Без тебя картина не сложится!

// ОПРОС

АЗОТОВЦЫ, УЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТ?

84. 49. 47. Это не секретный код — это рост и развитие «Азота» вместе с вами! Благодаря вашей поддержке в 2025 году «Азот» не просто вновь попал в топ-50 крупнейших работодателей России.

Мы обошли таких гигантов, как «Норникель», ЕВРАЗ, РУСАЛ, «ФосАгро», УРАЛХИМ и другие компании, в которых количество сотрудников измеряется десятками тысяч*!

Азотовцы, пришло время повторить и сложить огромный пазл из ваших оценок в ещё лучший результат!

*На основании результатов Рейтинга работодателей 2025 года по версии hh.ru
**Опрос полностью анонимен, данные доступны только hh.ru

Для этого переходите по QR-коду и делитесь анонимно** своим мнением в опросе.

Помните, что каждый балл — это не просто клик, а знак того, что вы цените всё, что мы ежедневно создаём вместе.

Без вас картина не сложится!

// «АЗОТ» ЗА СПОРТ!

«ГОНКА ГЕРОЕВ» В МЕНДЕЛЕЕВСКЕ БЬЁТ РЕКОРДЫ

13000 гостей, 3300 из которых стали участниками забега, трасса протяжённостью 12,5 километра, более 40 сложных препятствий и 30-градусная жара. Такое под силу только настоящим героям.

Юбилейная, пятая «Гонка героев» запомнится участникам надолго: такой протяженной трассы здесь ещё не было. Помимо обязательной программы, включающей преодоление барьеров, рукоходы, забеги в грязи и прыжки в воду с высоких трамплинов, тут можно было встретить очень необычные препятствия – настоящий вертолёт, КамАЗы и даже тепло-воз! Пройти всё чётко, быстро, без ошибок и как одно целое – главная задача участников корпоративного чемпионата. Азотовским спортсменам удалось с ней справиться: они заняли почётное второе место. Триумфато-



▲ Среди испытаний впервые настоящий вертолёт

рами старта стала команда АО «Аммоний», показавшая настоящий класс на дистанции.

«Гонка героев» в Менделеевске – это не только спортивное мероприятие, но и большой праздник для любителей ярких событий. Участников ждали различные активности, музыкальный фестиваль, фаер-шоу и масштабная костюмированная вечеринка в мексиканском стиле.

Мы поздравляем команду «Аммония» с заслуженной победой!

Сборная «Азота» – молодцы, гордимся и верим в вас!



▲ Тематика «Гонки героев» – фильм «От заката до рассвета»



ГЕРОИ КОМАНДЫ «АЗОТА»:

- Роман Горев, спортклуб
- Андрей Сосновцев, проектное управление
- Владимир Станиславский, цех № 13
- Иван Ломакин, газоспасательный отряд
- Юрий Улянов, газоспасательный отряд
- Максим Волков, газоспасательный отряд

- Андрей Закутный, группа по строительству
- Николай Бурдюгов, цех № 13
- Андрей Медведев, цех специализированных работ
- Максим Белошапкин, газоспасательный отряд



▲ Финишное фото Василия Корыткина на GRUT-2026 – самые искренние эмоции!

GRUT ПОКОРЁН!

Василий Корыткин стал абсолютным чемпионом самого престижного ультрамарафона страны Golden Ring Ultra Trail (GRUT) на дистанции T100.

Стоит отметить, что GRUT ежегодно проходит в Суздале и представляет собой забег по пересечённой местности, где участников ждёт разнообразный ландшафт, в том числе броды, болота и другие естественные препятствия. Престиж этого старта среди любителей трейлраннинга огромен, а его титульная дистанция – T100 – трасса протяжённостью более 100 километров.

Василий Корыткин – известный во всём мире кузбасский ультрамарафонец, который уже несколько лет выступает при поддержке нашего предприятия. К этой победе он шёл, а точнее бежал, несколько лет. До настоящего момента самым высоким достижением в рамках GRUT для него было звание серебряного призёра на титульной дистанции.

В этом году дистанция T100 равнялась

109,5 километра, а экстрима старту придала дождливая погода, которая размывала тропы и превратила гонку в настоящее грязевое испытание. Впрочем, для Василия Корыткина в этот раз всё сложилось наилучшим образом. Ему удалось преодолеть это расстояние за невероятные 9 часов и 10 минут! Это время сделало его абсолютным победителем на самой сложной дистанции забега. Только представьте, он оказался самым первым среди 1140 спортсменов, заявившихся на «сотку», а ближайшего соперника он обогнал на 20 минут!

Поздравляем Василия с этой яркой победой!

Чемпион и настоящий боец, по праву занявший высшую ступень на пьедестале, желаем тебе крепкого здоровья и удержать эту высоту!



ЖАРА + ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР: БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Днём термометр может показывать + 30 °С, а к ночи опускаться до +10–12 °С. Такие перепады – серьёзная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Гипертоники и люди с вегетососудистой дистонией в августе чувствуют себя хуже.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Избегайте резких контрастов: не включайте кондиционер на полную мощность сразу после улицы. Разница не должна превышать 7–8 °С.
- На ночь приоткрывайте окно, но не сидите на сквозняке: риск воспаления мышц и невралгии в августе резко возрастает.
- Продолжайте соблюдать питьевой режим: не менее 1,5–2 литров воды в день, но вечером уменьшите объём, чтобы не нагружать почки.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ: ГРИБЫ, ЯГОДЫ, КОНСЕРВАЦИЯ

Начинается сезон грибов, арбузов, домашних заготовок. Именно в этом месяце резко растёт число обращений в инфекционные отделения с отравлениями.

// НА ЗДОРОВЬЕ

АВГУСТ: МЕСЯЦ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Август – особенный месяц. С одной стороны, ещё стоит летняя жара, с другой – уже чувствуется приближение осени: ночи становятся прохладнее, утром чаще выпадает роса, а световой день заметно убывает. Организм начинает перестраиваться, и в этот период важно не упустить из виду несколько ключевых угроз для здоровья.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Грибы покупайте только в проверенных местах, никогда не берите неизвестные или старые. Если на предприятии есть сотрудники-грибники, напомните им, что даже съедобные грибы при неправильном хранении могут стать токсичными.
- Арбузы и дыни мойте с мылом перед тем как разрезать. Не храните разрезанные при комнатной температуре дольше 2–3 часов. При первых признаках отравления (тошнота, диарея) обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.
- При консервации проверяйте банки на вздутие крышек. Ботулизм – смертельно опасен, его возбудитель развивается именно в герметичных заготовках без доступа воздуха.

АЛЛЕРГИЯ НА ЦВЕТЕНИЕ (АМБРОЗИЯ, ПОЛЫНЬ)

Вторая половина августа – пик цветения сорных трав, особенно амброзии и полыни. У многих начинается сенная лихорадка – насморк, слезотечение, кашель, кожный зуд.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- По возможности меняйте одежду после улицы, промывайте нос солевым раствором.
- Заранее примите антигистаминные препараты (по назначению врача). Они помогут снизить выраженность симптомов.
- В офисах и цехах чаще проводите влажную уборку, чтобы уменьшить концентрацию

пыльцы в воздухе.

КУРС НА ОСЕНЬ

Август – идеальное время, чтобы плавно перестроить организм на осенний лад.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ:

- Начинать ложиться спать не позже 23:00, утром – контрастный душ.
- Введите в рацион сезонные продукты: болгарский перец, яблоки, тыкву, баклажаны, зелень. Они богаты витаминами С и группы В, которые поддержат иммунную систему.

• Если в семье есть школьники, постепенно возвращайте их к учебному режиму (подъём в 7:00, отбой в 21:30), ограничьте экранное время за час до сна, это снизит стресс 1 сентября.

Август часто приносит лёгкую грусть: отпуска позади, лето заканчивается. Чтобы не впасть в осеннюю апатию, старайтесь больше гулять в парках, выбирайтесь на природу, занимайтесь лёгкой физкультурой. Пусть последние тёплые дни пройдут с пользой, здоровьем и улыбкой.

Группа по социальным вопросам

ТЕСТ «КАКИМ ДЛЯ ВАС БУДЕТ АВГУСТ?»

1. Утром + 12, днём + 28. Вы одеваетесь:

- а) футболка + лёгкая куртка (2 балла)
- б) сразу тепло, а то утром замёрзну (1 балл)
- в) шорты и майка (0 баллов)

2. Коллега угощает домашними грибами. Вы:

- а) отказываюсь, если не знаю, где собраны (2 балла)
- б) пробую чуть-чуть (1 балл)
- в) ем с удовольствием (0 баллов)

3. Увидели красивый арбуз. Ваши действия:

- а) мою с мылом и только потом режу (2 балла)
- б) просто ополаскиваю (1 балл)
- в) режу прямо в грязи – и так сойдёт (0 баллов)

4. В выходные – на природу. Беру:

- а) тёплую кофту и зонт (2 балла)
- б) только лёгкую одежду, ведь лето (1 балл)
- в) ничего, понадеюсь на погоду (0 баллов)

РЕЗУЛЬТАТЫ:



6–8 баллов – вы готовы к августу на все 100%!



3–5 баллов – будьте внимательнее, не расслабляйтесь.



0–2 баллов – срочно перечитайте советы выше, мы за вас переживаем!

Больше полезной и актуальной информации на официальной странице КАО «Азот» в социальной сети «ВКонтакте» и в Telegram-канале предприятия.



Редакционная коллегия: Екатерина Чуева, Евгения Головина, Григорий Емельянов. Фотограф: Андрей Михайлов.

Тел.: (3842) 771-772 доб. 40-64, 68-29. Адрес: 650021, г. Кемерово, ул. Грузовая, стр. 1. E-mail: kek1@azot.kuzbass.net

Отпечатано в АО «Советская Сибирь». 650000, г. Кемерово, ул. Карболитовская 1 Г. Тираж 999 экз.