

ЭНТУЗИАСТЫ

Выходят на арену силачи

Мастер участка производства восстановительного поезда станции Белореченская Александр Свиринов вместе с напарником – старшим осмотровщиком ПТО Белореченская эксплуатационного вагонного депо Краснодар Андреем Леоновым выиграли соревнования по силовому многоборью.

Турнир проходил в сентябре на Белореченском узле.

За призовые места на пьедестале почёта боролись шесть команд, в каждой из которых были по два представителя узла. Перед спортсменами стояла задача – справиться с тремя дисциплинами: перевернуть за одну минуту как можно больше раз колесо от машины весом 375 кг, на время подтягиваться на перекладине и толкать две гири.

– Колесо было действительно увесистым, но, несмотря на это, мы смогли занять в этом состязании первое место. Мы выступали последними, поэтому, чтобы сэкономить силы, решили остановиться тогда, когда обгоним соперников. В итоге перевернули колесо 20 раз, – вспоминает Александр Свиринов.

А силы были очень нужны для того, чтобы толкать в длинном цикле две гири, каждая из которых весила 16 килограммов. На двоих в течение двух минут удалось сделать это 80 раз и вновь стать лидерами. А по результатам подтягивания спортсмены оказались на третьем месте. Тем не менее, по общим итогам соревнований Александр Свиринов и Андрей Леонов были признаны самыми сильными.

Кстати, Александр старается привлечь к здоровому образу жизни и своих коллег по работе.

Вместе с ним активно посещают спортивный зал, созданный на территории восстановительного поезда силами коллектива, слесарь-ремонтник, профгруппорг Сергей Самохвалов и стропальщик Сергей Погосов. Здесь можно позаниматься на многофункциональном тренажёре, поупражняться с гирями, гантелями, потренироваться на боксёрском мешке – все эти снаряды были приобретены первичной профсоюзной организацией Северо-Кавказской дирекции



Александр Свиринов (справа) и Андрей Леонов демонстрируют недюжинную силу

аварийно-восстановительных средств, председатель которой Елена Ижболдина.

Сергей Самохвалов и Сергей Погосов по примеру Александра Свиринова сейчас участвуют во Всероссийских соревнованиях «Человек идущий», представляя в них свою дирекцию.

– Мы боремся за первенство в фоновой ходьбе с командами других предприятий с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий». Старт этому проекту был дан 10 сентября, а завершится он 15 ноября. Всех участников через мобильное приложение сопровождают эксперты общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации». Мы получаем от них советы по организации двигательного, пищевого и питьевого режима, Белореченского узла и СКЖД в таких видах спорта, как дартс, пляжный волейбол, гиревой спорт, баскетбол, стрелковое многоборье.

В этом году он участвовал и в спартакиаде трудящихся Краснодарского края, где в гиревом спорте, в категории с весом 95-105 кг, занял 3-е место.

Кстати, сына и дочь он тоже приучает к спорту. Семилетний

Артём занимается тхэквондо, а младшая – Валерия посещает в детском саду ритмопластику.

Как рассказал мастер участка, сам он с 8 лет начал играть в футбол в составе клуба «Локомотив». Помнит, сколько эмоций принёс ему матч, когда команда вышла в бронзовые призёры Краснодарского края среди футболистов 1987 года рождения.

Сейчас он капитан команды Белореченского узла по футболу, и в 2018 году был признан лучшим вратарём на дорожных соревнованиях. Его признали также лучшим вратарём в зимнем открытом чемпионате Белореченского района по футболу среди любительских команд сезонов 2019–2020 гг. и 2020–2021 гг.

Александр Свиринов защищает честь Туапсинского региона, Белореченского узла и СКЖД в таких видах спорта, как дартс, пляжный волейбол, гиревой спорт, баскетбол, стрелковое многоборье.

В этом году он участвовал и в спартакиаде трудящихся Краснодарского края, где в гиревом спорте, в категории с весом 95-105 кг, занял 3-е место.

Елена Трифилюк

МОЛОДЁЖЬ

Добыли золото, серебро и бронзу

Будущие железнодорожники – студенты Ростовского государственного университета путей сообщения участвуют в соревнованиях на «Приз первокурсника».

В минувший понедельник, 18 октября, в спортивном комплексе РГУПС состоялась соревнования по дартсу, в которых приняли участие команды всех факультетов университета.

Дартсмены выполняли упражнения по правилам «301», то есть каждый результат участника вычитался от заявленной выше цифры.

По итогам соревнований 3-е место заняла команда факультета «Управление процессами перевозок», 2-е место – команда строительного факультета. Чемпионом стали студенты факультета «Дорожно-строительные машины».

В спартакиаде первокурсников по шахматам 1-е место завоевала команда факультета «Информационные технологии управления», на 2-м месте – строительный факультет, на 3-м – энергетический, сообщил тренер шахматистов, доцента кафедры «Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте» Дмитрий Швалов.

Ранее первокурсники играли в мини-футбол. В соревнованиях традиционно приняли участие команды всех факультетов. В упорной борьбе золото добыли студенты факультета «Экономика, уп-



равление и право», 2-е место выиграли первокурсники электромеханического факультета. На 3-м призовом месте – команда строительного факультета.

Марина Кулакова  
Ростов-на-Дону

ВETERАНЫ

Дорогу осилит идущий

Участниками однодневного экскурсионно-оздоровительного тура на Черноморское побережье – в Геленджик стали 19 председателей первичных ветеранских организаций Краснодарского региона СКЖД.

Эта поездка была организована в целях оздоровления активистов ветеранского движения, а также посещения памятных мест, связанных с событиями Великой Отечественной войны на Кубани, осмотра природных и исторических достопримечательностей Геленджика и края. Участникам предстояло совершить пешие прогулки, так что программа тура была построена с учётом физического самочувствия ветеранов.

Сначала погода была пасмурной, даже дождливой, а городгерой Новороссийск встретил экскурсантов штормовым ветром. И только на въезде в Геленджик выглянуло солнышко.

Всю дорогу ветераны знакомилась с интересными фактами из древней истории края, осматривали памятники воинам-освободителям Кубани от фашистских захватчиков в Геленджике, Новороссийске, Крымске, на месте гибели партизан Героев Советского Союза Евгения и Геня Игнатовых.

Участники тура совершили прогулку по Андреевскому парку, куда можно спуститься от только недавно построенного, но пока ещё неосвящённого храма Андрея Первозванного.

В центральной части Андреевского парка установлен памятник Андрею Первозванному, который был доставлен в город-курорт из Санкт-Петербурга. Следующий пункт – набережная Геленджика. Некоторые знато-



ки уверяют, что её протяжённость равна 14 км. Но, по официальным данным, – чуть больше 8 км. Для нашей страны это абсолютный рекорд, хотя в мире существует несколько набережных и подлиннее.

Самостоятельно проверить эти цифры нам не удалось, но до памятника «Белая невеста» группа добралась быстро. С тюркского языка слово «геленджик» переводится как «белая невеста». Согласно одной из версий, такое название город получил в честь девушек-горянок. В далёкие времена непокорных красавиц силой забирали в гарем турецкого султана. Скульптура «Белая невеста» была установлена на набережной в 2010 году. Несмотря на постоянное воздействие солнца и влажного ветра, памятник сохраняет идеально белый цвет. Добиться этого удалось за счёт специального покрытия.

Следующей остановкой на набережной стал мемориал участ-

никам Великой Отечественной войны. В ходе кровопролитных сражений Геленджик потерял 2 тыс. своих жителей на поле боя и в госпиталях. Имена и фотографии погибших земляков увековечены у подножия памятнику воину-освободителю, где горит Вечный огонь.

Немного дальше – мемориальный комплекс «Героям необъявленных войн», который возведён в память о горожанах, вовлеках в «горячих точках», отдавших жизни при выполнении воинского долга.

Эта поездка, без сомнения, удалась. Многим из нас она позволила улучшить своё физическое самочувствие, пообщаться с коллегами по ветеранскому движению. В следующий раз такой тур будет организован совместно с активом Тимашевского и Новороссийского узлов.

Наталья Житникова,  
председатель совета ветеранов Краснодарского региона

ВАКЦИНАЦИЯ  
ПРОТИВ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Гам-КОВИД-Вак (Спутник V)

Комбинированная векторная вакцина на основе аденовируса, содержащего ген, кодирующий S-белок вируса SARS-CoV-2

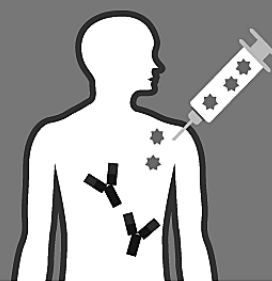
Требуется двукратная иммунизация

ЭпиВакКорона

Вакцина представляет собой химически синтезированные пептидные антигены трёх разных S-белков вируса SARS-CoV-2

Требуется двукратная иммунизация

ВАКЦИНЫ БЕЗОПАСНЫ И ЭФФЕКТИВНЫ



Когда вы получаете прививку, ваша иммунная система реагирует так же, как и на любое другое «вторжение», создавая антитела для борьбы с вирусом.



После вакцинации ваш организм запоминает этого конкретного «взломщика». Если вы когда-либо встретитесь с настоящим вирусом, нужные антитела быстро его уничтожат, прежде чем он сможет сделать вас больным.

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ

Когда вы и большинство людей в вашем сообществе невосприимчивы к заразной болезни, она не может легко распространяться.



Имеются противопоказания:

гиперчувствительность к компонентам вакцины; тяжёлые аллергические реакции в анамнезе; беременность и период грудного вскармливания; возраст до 18 лет; острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.

После введения вакцины в первые 1–3 дня возможны побочные явления:

кратковременное повышение температуры; головная боль, слабость, боль и покраснение в месте введения, сыпь и аллергические реакции.

Проходят они в течение нескольких дней.

ВАКЦИНЫ ЗАЩИЩАЮТ ВАС И ТЕХ, КТО ВОКРУГ ВАС

Горячая линия Минздрава России по вакцинации 8 800 200 0 200

СООБЩЕНИЕ УЧРЕДИТЕЛЯ

БАСКЕТБОЛ

Болельщики ждут острых атак

В РЕГУЛЯРНОМ ПЕРВЕНСТВЕ Единой лиги ВТБ «Локомотив-Кубань» 17 октября принял участие на своей площадке питерский «Зенит» и проиграл с крупным счётом – 79:106.

Матч называли центральным поединком игровой недели. Болельщики ожидали острой борьбы, ведь «Локо» и «Зенит» в рамках лиги встречались 18 раз, и в 11 случаях верх одерживали железнодорожники.

На этот раз всё было с точностью до наоборот. Несмотря на то, что краснодарцы, по словам главного тренера Евгения Пашутина, наладили игровые связи и поэтому стали победителями в 2 матчах подряд, а гости из Санкт-Петербурга за неделю участвовали в 3 матчах, хозяева площадки позволили сопернику хозяйничать у себя под кольцом.

С первых минут игры гости уверенно повели в счёте, затем «Локо» попытался выровнять игру, и это ему на какое-то время удалось.

Лидерами атак стали Эрик Макколлум (18 очков + 5 передач), Джонатан Мотли (17 очков + 6 подборов + 3 передачи) и Стас Ильницкий (15 очков + 5 подборов). Но в 3-й четверти команду будто подменили.

– Во второй половине мы не реализовали много бросков по кольцу, хуже отработали в защите, – прокомментировал поражение форвард Стэнтон Кидд.

Такого же мнения и другой форвард «Локомотива», Джо-



натан Мотли. Он считает, что пока команде не хватает слаженности в действиях.

Вчера вечером краснодарцы сыграли с «Морабанк Андорра» в Еврокубке. К слову, «Локо» – единственный участник Еврокубка из России.

Соперник знаком краснодарцам по прошлому году. В рамках Еврокубка в прошлом сезоне «Локомотив-Кубань» дважды был сильнее соперника: дома обыграл его со счётом 76:61 и 106:100 – на выезде.

– У «Андорры» остался тот же тренер, сохранился костяк игроков. Команда вязкая, физически крепкая, любит быстрый баскетбол... Ну и под кольцом соперник очень опасен – их центровые габаритные, атлетичные, хорошо играют на заслонах, – подчеркнул в своём предматчевом интервью глав-

ный тренер железнодорожников.

Новый формат Еврокубка подразумевает, что осечек допускать нельзя. Из 10 команд в группе дальше проходят 8.

– Я слышал, тренер поставил перед «Локо» непростую задачу – максимально затруднить броски снайперов, не дать им свободно атаковать кольцо, контролировать быстрые отрывы и выиграть подбор, – говорит давний болельщик краснодарской команды Василий Глуценко. – А в атаке он нацеливает игроков на стремительное движение мяча, быстрые переходы из защиты в нападение. Наша команда всё это умеет, что не раз доказывала на практике.

Болельщики верят в свою команду и всегда ждут от неё острых атак и крепкой защиты.

Марина Кулакова