

Компетенции и баланс интересов

В АО «Мосметрострой» подписан новый коллективный договор с дополнительными льготами для работников.

Стр. 03

Стимул для персонала

Дорпрофжел на ЗСЖД инициировал проведение конкурса на лучшее состояние служебно-технических вагонов — 2026.

Стр. 04

От турных вагонов до надбавок

Татьяна Максимович: профсоюзный лидер, который добивается результатов.

Стр. 06



Сигнал

ГАЗЕТА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ И ТРАНСПОРТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

Издается с 02.08.1994

№ 10 (1258)

2–8 апреля
2026 года

t.me/rosprofzhel_rzd



<https://rutube.ru/channel/43704213/>



vk.com/rosprofzhel_main



https://max.ru/rosprofzhel_rzd



rosprofzhel.ru



Выпускники держат настрой

Фото: https://vk.com/album-26697115_309097705



Представители Ассоциации выпускников программ РОСПРОФЖЕЛ готовы делиться опытом с более молодыми коллегами

Развитие

Сергей Черешнев,
корр. «Сигнала»

Ассоциация выпускников программ РОСПРОФЖЕЛ в текущем году намерена расширить участие своих членов в образовательных и социальных проектах профсоюза. Общественное подразделение профсоюза утвердило новое Положение об Ассоциации и утвердило новый состав совета.

В минувшем году участники Ассоциации выступили наставниками, тренерами более чем в 30 мероприятиях для студенческой молодежи, делились опытом в проектах РОСПРОФЖЕЛ.

«Объединяет всех этих

людей стремление поделиться своим профсоюзным и карьерным опытом, — рассказывает старший эксперт сектора молодежной политики Департамента социальной политики аппарата ЦК РОСПРОФЖЕЛ Ирина Сашко. — Многие уже поработали на преподавательском поприще, в бизнесе и в госструктурах. Но первый свой опыт общественной работы получали именно в нашем профсоюзе. Ассоциация дает возможность привлекать этот наставнический ресурс для обучения, участия в самых разных проектах. Все они заинтересованы в сохранении кадрового потенциала профсоюза».

Новое Положение об Ассоциации упростило прием в него новых членов. Подать заявку на вступление теперь можно

даже в том случае, если кандидат уже не является членом РОСПРОФЖЕЛ, но его опыт может оказаться востребован в проектах и далее. Отбор кандидатов теперь определяет обновленный состав совета Ассоциации. Возглавил ее Юрий Солодянкин, сегодня руководящий управлением крупной финансовой организации — кредитного потребительского кооператива «Аврора-Плюс».

«Многие уже будучи за периметром профсоюза, на иной работе, хотят и реально могут помочь молодежи развиваться, — сказал он «Сигналу», — Именно поэтому пришло время актуализировать Положение об Ассоциации. Планируем тщательно проанализировать участие членов в образовательных проектах. Сделать его еще более содержатель-

ным. Активизировать работу на информационном поле, чтобы вовлечь в проекты РОСПРОФЖЕЛ новые лица».

Ассоциация, по словам Юрия Солодянкина, уже готовит программы проектов летнего сезона для студенческой и работающей молодежи. Изучает перспективу приглашения активистов на стажировки не только в структуры, где сейчас преподают или работают члены Ассоциации.

«Ждем инициативы как от действующих участников, так и от кандидатов, — добавил руководитель. — Рано или поздно изучим перспективу мотивации наиболее активных членов. Все проекты РОСПРОФЖЕЛ, стартующие в 2026 году, являются хорошим полем для развития и повышения узнаваемости Ассоциации».

Мотивация

Смена готова к поиску

Старшеклассники из разных регионов страны представили свои проекты на дискуссионном круглом столе корпоративного социального проекта «ТиН-клуб Страны железных дорог». Результаты самых интересных работ перекликаются с направлениями, которые развивает профсоюз.

«ТиН-клуб Страны железных дорог» — совместный проект РЖД и профсоюза. Юные участники объединяются в дистанционные проектные лаборатории, где проходят образовательные занятия. Темы лабораторий зимнего модуля 2026 года: «Цифровой мир», «Медиа», «Железнодорожные настольные игры», «Дизайн». Итоги своей работы подростки представили жюри.

Председатель РОСПРОФЖЕЛ Дмитрий Шаханов стоял у истоков проекта в 2020 году. Сегодня на платформе «ТиН-клуб Страны железных дорог» зарегистрировано более 21 тыс. участников в возрасте 12–17 лет со всех магистралей. Подростки объединены в 16 команд по дорожному принципу.

«За эти годы «ТиН-клуб» превратился в масштабную все-российскую платформу, — отметил на встрече со школьниками Дмитрий Шаханов. — Важно, что в нем участвуют ребята из всех регионов, в том числе самых удаленных, и каждый получает равные возможности для развития».

«ТиН-клуб» решает сразу несколько задач. Помогает определиться с профессией, освоить навыки общения и командной работы и одновременно дает пространство для творчества, яркого досуга и общения.

По словам председателя РОСПРОФЖЕЛ, результаты проектной работы — важные инициативы, ориентированные на пользу людям и обществу. «Они напрямую перекликаются с направлениями, которыми уже занимается профсоюз и которые мы активно поддерживаем. Очень рассчитываю, что сегодня смогу почерпнуть для себя новые идеи, подходы и, возможно, важные дополнения к нашей работе».



Инициатива

Когда мотив идет от сердца

Тимофей Жуков,
корр. «Сигнала»**Подведены итоги конкурса на создание проекта гимна РОСПРОФЖЕЛ.**

«В рамках проведения конкурса подано 124 заявки, — рассказал «Сигналу» эксперт сектора молодежной политики аппарата ЦК РОСПРОФЖЕЛ Вячеслав Солохов, — что говорит о неподдельном интересе и вовлеченности членов профсоюза. После тщательной оценки конкурсной комиссией отобраны шесть проектов, представленных на общественное голосование».

В номинации «Лучший проект гимна собственного сочинения» победила работница Службы сбора доходов Дорпрофжел Московского метрополитена Алиса Дурмич. По ее словам, она стремилась создать не просто гимн, а живую историю, рассказанную языком музыки и слов. Алиса и ее коллеги из профсоюзной первички в музыкальной композиции дали волю фантазии. «От душевного вступления домры и проникновенного соло — к мощному общему трио», — говорит девушка. В каждой ноте и строчке чувствуется стремление показать, что профсоюз — место, где индивидуальность сочетается с единством, а традиции идут рука об руку с современностью.

«Мы хотели показать, что гимн — это не просто официальная песня, а живая история, которую может спеть каждый,

— говорит Алиса Дурмич. — В каждой ноте мы стремились передать главные ценности профсоюза. Важно, что нас много и мы едины. Работа в метро научила нас чувствовать ритм, ответственность и ту самую «стальную магистраль», о которой поется в тексте».

Алиса с профсоюзным коллективом создавали свой вариант гимна около двух месяцев. Процесс включал работу над текстом, сотрудничество со звукорежиссером над музыкальной основой, запись живого звучания домры, распределение партий и запись вокала.

В номинации «Лучший проект гимна, созданного с использованием нейросетей» победу одержала работница аппарата Дорпрофжел на Западно-Сибирской железной дороге Мария Боква.

Она призналась, что решение об участии в конкурсе пришло сразу. «Созданный гимн — полностью мой авторский проект. Он родился без посторонней помощи, как искреннее выражение благодарности и уважения к профсоюзу. Работа в РОСПРОФЖЕЛ стала главным источником вдохновения. В масштабах страны наш профсоюз демонстрирует высочайший уровень социальной защиты и поддержки работников».

Мария отметила, что победа в номинации мотивирует и дальше участвовать в жизни организации.

Как уточнил Вячеслав Солохов, к авторской работе привле-



Фото Владислава Куликова

Почетную грамоту за победу в конкурсе Алисе Дурмич вручил Дмитрий Шаханов

кут внимание специалистов и до 1 августа ее доработают.

Кстати, в творческом поиске проигравших не будет. Из всех конкурсных работ сформируют электронную базу музыкальных произведений, следуя девизу РОСПРОФЖЕЛ в 2026 году «Сила России — в единстве, сила профсоюза — в людях».

Она станет хранилищем творческого наследия профсоюза, символом сплоченности коллективов.

Конкурс на создание проекта гимна РОСПРОФЖЕЛ показал: в рядах профсоюза — множество талантливых, неравнодушных людей, готовых вкладывать силы и душу в общее дело.

Профсоюз помог Страховка от профкома

Профком Уфимской механизированной дистанции грузочно-разгрузочных работ и коммерческих операций Куйбышевской железной дороги профсоюзом от несчастных случаев и заболеваний.

«Договор действует кругло-суточно по всему миру. Максимальный размер страховой выплаты — 100 тыс. руб.», — сообщила председатель профсоюзной организации Ильвира Шайхрахманова.

Это не первая акция профкома подобного рода. В минувшем году члены профсоюза были также застрахованы, выплаты получены.

На лыжной трассе с РОСПРОФЖЕЛ

Дорпрофжел на Октябрьской железной дороге организовал приобретение брендированных лыжных комбинезонов. Теперь бренд профсоюза, ОАО «РЖД» и РФСО «Локомотив» виден не только на беговых стартах, но и на лыжных соревнованиях.

Напомним, что ранее в рамках поддержки развития программы здорового образа жизни одним из первых решений дорожного профсоюза было распространение беговых футболок в едином корпоративном стиле. Сегодня их можно встретить практически на любом беговом событии Санкт-Петербурга — они узнаваемы и помогают определить своего коллегу на дистанции.

Теперь настал черед лыжников. Несмотря на то, что комбинезоны нашли своих хозяев лишь к концу зимнего сезона, они уже успели засветиться на стартах в Демино Ярославской области, Апатитах Мурманской области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

По словам спортсменов, комбинезоны выглядят отлично, достаточно крепкие и самое главное — их видно издали.

ПРАВОВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

**На вопросы членов профсоюза отвечает специалист РОСПРОФЖЕЛ.**

? Я отработал смену, а вечером того же дня заболел и открыл больничный. График сменный. Должны ли мне за этот день оплатить два раза?

— Ситуация, когда работник отработал смену, а вечером того же дня почувствовал себя плохо и открыл больничный, часто вызывает вопросы при расчете заработной платы. В железнодорожной отрасли, где графики часто сменные, это случается регулярно.

Важно помнить: двойная оплата запрещена. По зако-

ну нельзя за один и тот же день получить и заработную плату, и пособие по временной нетрудоспособности.

Зарплата — это компенсация за труд. Пособие — это компенсация утраченного заработка из-за болезни. Согласно п. 12 Порядка формирования листов нетрудоспособности, если человек обратился за медпомощью после окончания смены, дата освобождения от работы в листке нетрудоспособности может быть указана со следующего дня — по его желанию.

Ольга Лешанкова, специалист по социально-экономической защите Хабаровского филиала Дорпрофжел на ДВЖД

? Что нужно делать, если ежегодный отпуск совпал с сессией?

— Находится в двух отпусках одновременно трудовое законодательство не позволяет. Учебный отпуск предоставляется исключительно в период, указанный в справке-вызове.

Если работник представил справку-вызов, то работодатель не вправе отказать ему в учебном отпуске, поскольку он гарантирован ему законом. Изменить даты учебного отпуска работодатель не может, даже если он совпал с ежегодным. Поэтому такой отпуск должен быть перенесен на другой период.

Кристина Степанян, заместитель руководителя правовой инспекции труда профсоюза

? В медуниверситете мне назначили физиопроцедуры. Проходить их можно только в рабочее время. Работодатель отказывается меня отпустить и грозит применением

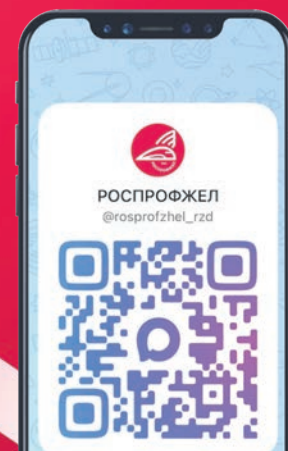
дисциплинарного взыскания. Кто прав?

— В соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка работник в рабочее время обязан исполнять свои трудовые обязанности. Если в медуниверситете вам не предоставлен больничный лист, то работодатель не обязан отпускать для прохождения медицинских процедур.

? Меня сокращают. Я согласен на должность, которую раньше занимал сотрудник, ушедший на специальную военную операцию. Но мне отказали в ее предоставлении. Это нарушение?

— Нет, это нарушением не является. Должность, на которой трудоустроен работник, трудовой договор с которым приостановлен, не является вакантной. Соответственно, работодатель не обязан ее предлагать.

Светлана Журавлева, правовая инспектор труда Иркутского филиала Дорпрофжел на ВСЖД

**МАКСИМУМ
свежих
новостей****Присоединяйтесь
к нашему
официальному
каналу**



Строители

Компетенции и баланс интересов

В АО «Мосметрострой» подписан новый коллективный договор — с более высокими выплатами и дополнительными льготами для работников. Председатель Территориального профсоюза Сергей Стещенко поделился деталями документа и рассказал, как удалось повысить уровень соцподдержки.



— Сергей Григорьевич, насколько успешно выполнялся предыдущий колдоговор в условиях экономических и отраслевых вызовов.

— Период действия предыдущего документа попал на непростое время, когда в нашей стране шла перенастройка всех систем, переход на внутренние резервы, поиск новых партнеров и поставщиков. На сохранение Мосметростроя как единого производственно-технологического комплекса были направлены значительные усилия.

Отмечу, что все вопросы, касающиеся выполнения коллективного договора 2023-2026 годов, принимались совместными решениями администрации и профсоюза, с учетом реальных возможностей организаций в целях сохранения всех обязательств, закрепленных в документе.

Несмотря на сложности, удалось обеспечить выполнение всех социальных гарантий, сохранить уровень материальной поддержки работников, оперативно реагировать на возникающие трудности через механизм социального партнерства, то есть через постоянный диалог профсоюза и работодателя.

— В чем ключевое значение нового колдоговора? Какие изменения можно назвать самыми значимыми?

— Главное, что мы не просто сохранили все прежние гарантии и льготы, но и существенно их расширили. Самые заметные улучшения коснулись материальной помощи и компенсаций — по ряду позиций выплаты выросли от 5 до 10 раз. Например, ежемесячная материальная помощь женщинам в отпуске по уходу за ребенком (от 1,5 до 3 лет) увеличена с 20% до 50% от размера минимальной заработной платы.

А две выплаты гражданам, уволенным для прохождения службы по призыву и принятым на прежнее место работы, и в связи с рождением ребенка выросли в 10 раз — до 50 тыс. руб.

А при регистрации брака впервые теперь можно получить 50 тыс. руб. вместо прежних 10 тыс.

Кроме того, предусмотрены серьезные компенсации в случае несчастных случаев на производстве или профессиональных заболеваний — до 50-кратного размера минимальной заработной платы в зависимости от степени утраты трудоспособности.

— А какие еще категории работников получили дополнительные гарантии?

— Помощь семьям в тяжелых ситуациях, например, в случае смерти близкого родственника, не работающего в организациях Мосметростроя, выросла с 10 тыс. до 35 тыс. руб.

Мы уделили особое внимание многодетным семьям — работники с тремя и более детьми до 18 лет (пока младшему не исполнится 14 лет) получили преимущественное право на отпуск в удобное время. Отдыхать вне

графика теперь могут и мужчины с детьми до 7 лет, если супруга госпитализирована в период беременности, участники специальной военной операции после возобновления трудового договора, а также работники, чьи супруги или дети участвуют в СВО и прибыли в отпуск.

Иногородним мосметростроителям, с момента вступления нового колдоговора, компенсируют 50% затрат на проживание (с возможностью увеличения по совместному решению работодателя и профсоюза).

Профсоюзная организация приняла отдельное решение о расширении перечня выплат и увеличении их размеров — до 50 тыс. руб. за счет собственных средств. Но воспользоваться этой поддержкой смогут только члены профсоюза. Мы считаем, что это станет хорошей мотивацией для работников вступать в профсоюз и активнее участвовать в его деятельности.

— Как в новом договоре отражены вопросы охраны труда?

— Этому аспекту уделено большое внимание. Кроме того, мы подписали с работодателем отдельное соглашение по охране труда, которое четко определяет взаимодействие сторон в этом вопросе. Безопасность работников — наш безусловный приоритет, и мы будем следить за выполнением всех обязательств.

Хочу поблагодарить всех, кто участвовал в обсуждении и подготовке документа — и представителей работодателя, и членов профсоюза. Новый колдоговор создает надежную основу для стабильного развития компании и благополучия ее сотрудников.

Беседовал
Тимофей Жуков

Фото Владислава Куликова



Возможности личного кабинета для члена РОСПРОФЖЕЛ

1

Узнать о льготах и гарантиях коллективного договора, действующего на предприятии члена профсоюза

4

Сообщить о нарушении в сфере охраны труда и безопасности движения поездов

2

Внести корректировки в свои данные

5

Рассчитать стоимость страховки от потери профессиональной пригодности

3

Познакомиться и связаться с председателем ППО, молодежного совета, правовым и техническим инспекторами труда профсоюза

6

Узнать о мероприятиях своей ППО и подать заявку на мероприятие

Ознакомиться с pdf-версией профсоюзной газеты

Свежий выпуск
Сигнал

Заявить о своем желании принять участие в волонтерской деятельности, стать уполномоченным по охране труда или общественным инспектором по безопасности движения поездов



Посмотреть свои персональные плюсы за текущий год



Отправить сообщение или задать вопрос председателю любого уровня



Оплатить профсоюзную путевку или экскурсию



Воспользоваться скидками и акциями по программе лояльности



Пройти тесты для проверки знаний, например, в сфере труда



Оставить отзыв о профсоюзной путевке или экскурсии



Сказать спасибо за работу председателю, правовому или техническому инспектору



Личный кабинет члена РОСПРОФЖЕЛ



Приложение «Личный кабинет» в AppStore



Приложение «Личный кабинет» в RuStore



Техническая поддержка личного кабинета



Сеть железных дорог готовится к открытию летнего сезона. А это не только подготовка инфраструктуры, но и создание достойных условий труда и отдыха для тех, кто обеспечивает бесперебойную работу отрасли.

Мнение

Летний сезон начинается весной



Татьяна Шпарага,
председатель
цеховой профсоюзной
организации Валуйской
дистанции пути, инженер по
организации и нор-

мированию труда:

— Первый серьезный экзамен для железнодорожников после зимы начинается во время весеннего паводка. Пока снег только начинает таять, в Валуйской дистанции пути Юго-Восточной железной дороги уже чистят кюветы, нагорные канавы и русла труб железнодорожных мостов. Вода не должна помешать движению поездов. Дорога каждая минута. Профсоюз держит на контроле, чтобы эти работы выполнялись безопасно, а люди были обеспечены необходимыми средствами защиты.

Но паводок — лишь часть большой весенней подготовки к лету. Начальники участков пути первыми вышли на линию. Результаты их проверок входят в месячную планирование.

Как рассказал начальник участка пути Сергей Ватутин,

они контролировали подвижку плетей по маячным шпалам и по створам, измеряли стыковые зазоры, выбраковывали шпалы, пережившие зиму, оценивали износ металлических частей стрелочных переводов. Уже подсчитывается, сколько щебня потребуется добавить в балластную призму и шпальные ящики после весенних паводков. Профсоюз не остается в стороне. Председатель цехового профкома отмечает каждое замечание, выявленное при предвесеннем осмотре. Чтобы исправить положение согласно месячным планам.

В Валуйской дистанции пути подготовка к летним пассажирским перевозкам идет полным ходом. Весенний генеральный осмотр уже стартовал, продлится он до конца мая. И профсоюз выступает не как сторонний наблюдатель, а как полноправный участник процесса.

В период проведения осмотра по всей дистанции пути будут работать три комиссии. Каждая обойдет закрепленные участки пути. Проверят состо-

яние плетей, стыковые зазоры, качество балласта, выбраковку шпал, оценят состояние пути и стрелочных переводов. По результатам скорректируют график ввода плетей в оптимальный температурный режим, если выявится такая необходимость. Сформируют список потребности в материалах верхнего строения пути на следующий год. Профсоюз участвует в проводимых комиссионных осмотрах и выявляет, как учтены интересы работников: где не хватает инструмента, а где рабочее помещение просит ремонта.

К лету на перегонках обновят линии разметки, направляющие столбики. В десятиметровой зоне ответственности дистанции пути (зона подхода автодороги к перегонку) устранят ямы и выбоины, чтобы автотранспорт пересекал пути без риска. Обеспечат сектор видимости, приведут в порядок подходы. Общественные инспекторы по безопасности движения уже сейчас проверяют состояние перегонков, сигнализации, подходов. Именно их



Фото из личного архива Татьяны Шпараги

Работники Валуйской дистанции пути готовятся к лету и высоким температурам

глаза помогают руководству вовремя заметить проблему.

До наступления высоких летних температур профсоюз сделал запрос о состоянии всех кулеров и кондиционеров в дистанции пути. Проверил обеспеченность летней спецодеждой работников. В этом помогают дежурные уполномоченные по охране труда. Они проводят инструк-

тажи, следят за режимом труда, проверяют аптечки и наличие спецодежды.

Предвесенний осмотр завершен, его результаты легли в основу месячных планов. Скоро начнется генеральный осмотр. Профсоюзная организация Валуйской дистанции пути полностью включена в процесс подготовки к летним перевозкам.

Контроль

Стимул для персонала

Мария Бокова,
Дорпрофжел на ВСЖД
Новосибирск

Дорпрофжел на Западно-Сибирской железной дороге инициировал проведение конкурса на лучшее состояние служебно-технических вагонов — 2026. Дорога поддержала.

Главная цель конкурса — реально улучшить условия труда и отдыха работников. Организаторы ставят перед собой несколько задач. Предстоит повысить уровень санитарно-бытового обеспечения работников, создать комфортные условия для отдыха и питания на местах проведения путевых работ, привлечь внимание руководителей и профсоюзного актива предприятий к вопросам содержания служебно-технических вагонов.

Дорпрофжел и профактив последовательно отстаивают позицию, что достойные условия на рабочем месте напрямую влияют на безопасность, производительность и вовлеченность работников.

Заинтересованность в проведении конкурса оказалась высокой. Своё желание участвовать подтвердили все семь путевых машинных станций магистрали. Каждое предприятие уже представило свои работы. Практическая часть оценки позволит

объективно проанализировать деятельность подразделений и выявить наиболее эффективные решения.

“
Дорпрофжел и профактив последовательно отстаивают позицию, что достойные условия на рабочем месте напрямую влияют на безопасность, производительность и вовлеченность работников.

«Возраст служебно-технических вагонов в основном составляет 30–35 лет, — рассказывает дорожный мастер ОПМС 19 Андрей Иванов. — С каждым годом полностью оснащенных вагонов становится все меньше. Мы выполняем ремонт собственными силами — материалы всегда в приоритете. А дополнительное финансирование, которое можно получить благодаря участию и победе в конкурсе, станет важным подспорьем. Это прежде всего мотивирует коллектив на наведение порядка и поддержание техники в достойном состоянии».

Акцент

Подготовка без формализма

Анастасия Дьяченко,
Дорпрофжел на ВСЖД
Иркутск

В Восточно-Сибирской дирекции по ремонту пути началась подготовка к сезону ремонтно-путевых работ. В этом году пиковая потребность в служебно-технических вагонах сложится в мае — необходимо 269 единиц. Большинство для проживания и сопровождения, а также вагоны-столовые.

Подготовка вагонов ведется своими силами, уже отремонтировано 15 вагонов. Заменены системы отопления и электропроводки, проведены работы по утеплению, обновлены полы, стены и сантехническое оборудование.

В распоряжении подразделения находится достаточный объем средств малой механизации, мягким инвентарем и бытовой техникой работники обеспечены в соответствии с потребностью.

Особое внимание уделено вопросам безопасности, проверено обеспечение средствами индивидуальной защиты, проведены технические занятия по электробезопасности. Дополнительно закуплены сигнальные принадлежности, а также запланирована поставка более 200 медицинских аптечек. Кроме того, для

комфортного быта работников заключены договоры на организацию и на вывоз мусора с мест дислокации.

Многое зависит не только от нормативов, но и от самих коллективов дирекции по ремонту пути.

«Подготовка идет активно, и это уже отработанный процесс, — рассказала заместитель начальника Путевой машинной станции № 66 по кадрам Евгения Романова. — Работники включены в процесс. Понимают, что делают прежде всего для себя. Вагоны ежегодно приводят в порядок, и это дает результат. ПМС-66 не раз занимала призовые места в конкурсах. И по итогам последнего смотра «Лучший служебно-технический вагон» наше предприятие стало первым. Это показатель того, что условия действительно меняются в лучшую сторону».

С прошлого года на станции провели ремонт вагона-столовой и кухни, а также оборудовали спортзал. По ее словам, такие решения напрямую влияют на повседневную жизнь. Людям есть где отдохнуть, восстановиться, пообщаться. Это сказывается и на настроении, и на общем самочувствии в период длительных работ.

Основные путевые работы стартуют с 1 мая. Перед выездом к месту дислокации ремонтных

работ дополнительно пройдут проверки с участием дирекции и профсоюза. Для питания закупятся продукты и работает постоянная бригада поваров. По словам работников, этим вопросом они довольны.

Как отмечает главный технический инспектор труда Дорпрофжел на ВСЖД Александр Шустов, ключевая задача — не просто формально подготовиться к сезону, а реально обеспечить безопасные и комфортные условия труда.

«Мы видим, что по ряду направлений достигнуты хорошие показатели. Есть полная обеспеченность средствами индивидуальной защиты и радиосвязью. Но при этом остаются системные вопросы, на которые необходимо обращать особое внимание. В первую очередь — состояние служебно-технических вагонов. Их износ идет быстрее, чем обновление парка, и это требует более слаженной работы всех причастных служб, — отметил Александр. — Технические инспекторы труда совместно с профсоюзными комитетами будут на постоянной основе проверять условия труда и быта работников, а также пожарную безопасность вагонов. Важно, чтобы информация о любых нарушениях оперативно поступала и устранялась без затягивания».



Иммунитет

Коварная весна

Наступила весна, а вместе с ней — весеннее недомогание, вызванное разными причинами. О том, как сохранять хорошую физическую форму и не терять работоспособности, «Сигналу» рассказала заведующая амбулаторно-поликлиническим подразделением № 3 на станции Рязань ЧУЗ «РЖД-Медицина» г. Рязани Ирина Терешкина.



— Ирина Евгеньевна, с какими проблемами железнодорожники обращаются к врачам в это время года чаще всего?

— Весной у нас больше всего пациентов с заболеваниями, вызванными острыми респираторными вирусными инфекциями, которые в быту называют весенней простудой.

Человек вышел на улицу в легкой одежде, а солнце скрылось, подул ветер — и вот вам уже кашель, насморк, боль в горле. Это понятно: влажность и температура воздуха весной повышаются, создавая благоприятные условия для размножения и развития болезнетворных микроорганизмов. Например, для аденовирусов комфортной считается температура около +10°C и влажность до 80%.

Сказывается и нехватка витаминов и минералов, которые требуются для полноценной работы иммунитета. В весеннее время во фруктах и овощах, собранных осенью или прошлым летом, их уже недостаточно, чтобы обеспечить организм.

Весной достаточно часто наблюдаются суточные колебания температуры. Утром и днем она может превышать 10° тепла, а ночью и в утренние часы мороз, пусть и небольшой, минус 2–3°C. Поэтому если одежда выбрана неправильно, организм человека в течение суток вынужден несколько раз регулировать свой теплообмен, настраиваясь на ту или иную температуру. Все это — дополнительная нагрузка на организм.

Последствиями простудных заболеваний может стать общее снижение тонуса организма, резкое падение трудоспособности и сопротивляемости негативным факторам окружающей среды.

— Может быть, имеет смысл сделать прививку от инфекционных заболеваний?

— Профилактические прививки от гриппа, как правило, делают в осенний период. Если рассматривать вопрос вакцинации от коронавируса, то это исключительно по рекомендации лечащего врача. Тем более что все работники железной дороги в свое время проходили и вакцинацию, и ревакцинацию.

— А какие возбудители становятся причиной весенних простуд?

— Чаще всего простуда весной появляется из-за повышения активности адено- или риновирусов, вирусов парагриппа. Наиболее распространенный метод инфицирования — передача вирусов от одного человека к другому воздушно-капельным путем.

Вакцинация от риновируса не проводится, что связано с большим количеством штаммов возбудителя и отсутствием универсального антигена, способного сформировать устойчивый иммунитет. Вакцины против вирусов парагриппа, равно как и против аденовирусной инфекции, в настоящее время нет.

— Так как же быть?

— Много зависит от нас самих. Особое внимание я бы уделила чистоте рук. Мойте руки каждый раз, как приходите с улицы и, конечно, перед едой. Если нет возможности помыть руки с мылом, надо тщательно протереть их дезинфицирующей салфеткой.

Надо также иметь в виду, что заражение происходит чаще в местах большого скопления людей, а также если человек находится рядом с заболевшим в ограниченном пространстве. Например, в кабине локомотива или в купе турного вагона, где ночуют бригады транспортных строителей. Там риск заражения повышается. Если у одного из членов бригады внезапно стали развиваться симптомы вирусного заболевания, надо его срочно изолировать от других работников. А если нет такой возможности, тому, кто находится рядом, надо срочно надеть маску и помнить, что через час она сама станет рассадником инфекции, поэтому и ее необходимо будет постоянно менять.

— Можно что-то сделать для профилактики, чтобы повысить свой иммунитет?

— Введите в свою жизнь зарядку — простой комплекс упражнений, разогревающий мышцы и подготавливающий организм к активности в течение дня.

Регулярно надо проветривать помещение, нельзя пренебрегать влажной уборкой. Даже в турных вагонах, где живут путейцы во время проведения ремонтных работ.

Врачи рекомендуют открывать окна в комнате на 10–15 минут каждые четыре часа. Для борьбы с сухим воздухом, если нет увлажнителя, можно просто распылить воду из пульверизатора.

Витамины хорошо бы попить, а также морсы, отвар шиповника. Можно добавлять в блюда орехи или есть их в качестве перекуса. Вместо майонеза используйте

оливковое, кунжутное, льняное масло. На гарнир — рис и гречку. Добавьте в рацион продукты, содержащие витамин С. Например, квашеную капусту, в которую можно положить клюкву. Ну и конечно, продукты, содержащие белок: вареные яйца (два раза в неделю), мясо, рыбу. Рыбу порекомендовала бы особенно настоятельно. Но не деликатесную семгу, которую в фермерских хозяйствах кормят гормонами, чтобы она быстро набирала вес, горбушу, треску, скумбрию, сельдь, минтай.

— Ирина Евгеньевна, мы с вами ничего не сказали о таком сезонном факторе, как весенние скачки атмосферного давления. Они ведь тоже влияют на здоровье?

— Действительно, во время весенних перепадов атмосферного давления часто обостряется гипертония — повышенное артериальное давление. Гипертоникам весной надо быть особенно внимательными к своему здоровью, не пропускать прием таблеток, рекомендованных лечащим

врачом (речь идет о группе гипотензивных препаратов, разрешенных при управлении транспортными средствами). Также им надо немного скорректировать питание. Ввести в рацион курагу, изюм, бананы, печеный картофель, зелень, орехи, гречку. В них содержатся микроэлементы и минералы, которые помогают сосудам расслабляться и держать артериальное давление в норме. Например, Омега-3, содержащаяся в жирной рыбе и льняном масле, разжижает кровь, не давая ей густеть.

Потребление соли придется свести к минимуму, поскольку она задерживает воду в организме, что приводит к повышенному давлению. Необходимо соблюдать питьевой режим — 1,5–2 литра в день, если нет отеков, высокого давления и проблем с сердцем.

А еще — соблюдайте режим дня, высыпайтесь. Здоровым считается сон на протяжении 7–8 часов.

Беседовала
Ирина Павлова

Сгенерировано нейросетью «Шедеврум»



Коротко

Апельсины вместо таблеток

«Профсоюзный витамин» — акция под таким названием прошла в пункте технического обслуживания Косяковка эксплуатационного вагонного депо Дема Куйбышевской магистрали. Вместо того, чтобы разглагольствовать спич о здоровье, профком просто выставил корзины с апельсинами.

«Натуральный удар по вирусам в сезон простуд. А еще отличный повод объединить людей. Когда жуешь апельсиновую дольку в кругу коллег, исчезают дистанции. Есть общее дело — укрепление иммунитета, и общее настроение — позитивное», — отметила председатель профсоюзной организации предприятия Оксана Финочко.

Фруктовый челлендж

В последний день марта в Нижнем Новгороде прошел необычный урок здоровья для ветеранов Горьковской железной дороги.

Зарядку для ветеранов провела Мария Грушина, председатель первичной профсоюзной организации Нижегородского центра организации работы железнодорожных станций и активный агент здорового образа жизни. Программа встречи была выстроена по законам здорового долголетия: сначала — скандинавская ходьба. Палки ритмично застучали по дорожкам, дыхание выровнялось, а лица участников посветлели. После — легкая зарядка на силу и подвижность суставов.

«Я специально подбирала упражнения, которые щадят суставы, но заставляют работать мышцы, — сказала Мария Грушина. — А после физкультуры — «витаминовый заряд». Каждый участник получил фрукты. Такие встречи проходят регулярно. Раз в месяц в парке им. 1 Мая мы собираем ветеранов-железнодорожников».

Профсоюзная суббота с кислородным коктейлем

На базе санатория-профилактория «Железнодорожник» на станции Тайга в рамках профсоюзной субботы прошел «День заботы о себе». Работникам провели экскурсию по санаторию, организовали мастер-класс по новой методике массажа Коцубан Юмейхо, посещение спелеокамеры и угостили кислородным коктейлем.

Здоровая семья

Профактивисты ППО Центральной пригородной пассажирской компании со своими родными стали участниками спортивных семейных соревнований «Всей семьей за здоровьем!». Мероприятие прошло в стенах Олимпийского центра имени братьев Знаменских в Москве и собрало 13 семейных команд. Родители и дети вместе преодолевали препятствия в эстафетах и решали командные задачи — состязание получилось азартным и энергичным.



Общественный инспектор

Больше, чем профессия

Анастасия Дьяченко,
Дорпрофжел на ВСЖД
Иркутск

Машинист Роман Пимонов из эксплуатационного локомотивного депо Вихоревка Восточно-Сибирской магистрали за 22 года работы доказал: стабильность — это не застой. Он принципиально не ограничивается графиком смен: конкурсы и профессиональные состязания для него — способ держать себя в тонусе, учиться у других и подтверждать уровень.

В 2018 году он стал участником конкурса «Лучший по профессии» и занял первое место на уровне магистрали. Уже шесть лет без него не проходит викторина на знание правил техниче-

ской эксплуатации (ПТЭ), среди локомотивщиков он не раз занимал лидирующие места. Сегодня он имеет статус бронзового эксперта ПТЭ. В прошлом году Роман попробовал себя в новой роли — стал капитаном дорожной команды. А это уже другой уровень ответственности: не только за себя, но и за 16 человек.

«Разные люди, характеры, профессии. В августе перед финалом команду отправили в Иркутск для выполнения домашнего задания. Приходилось не только работать над заданиями, но и выстраивать взаимодействие, находить общий язык», — вспоминает он, отмечая, что такие конкурсы дают возможность развиваться и по-новому смотреть на работу отрасли с позиций других служб и хозяйств.

Отдельная часть его жизни

Фото из личного архива Романа Пимонова



— профсоюз. Уже около восьми лет Роман является общественным инспектором по безопас-

ности движения. Это реальная нагрузка, связанная с вниманием к деталям и ответственностью за людей. Он относится к этому спокойно: если есть возможность быть полезным — значит, надо включаться.

К тому же такая активность во многом помогает и в профессиональном росте. В той же викторине ПТЭ есть отдельное направление для общественных инспекторов, и здесь у него тоже хорошие результаты.

Его достижения отмечены и на уровне отрасли. В 2024 году он получил благодарность министра транспорта, а в конце 2025 года — звание «Почетный работник дирекции тяги». Кроме того, Роман имеет звание почетного донора России — еще одно подтверждение его неравнодушия и готовности помогать людям.

Стремление к участию под- держивает семья. У Романа двое детей. Младшему сыну три года, а дочери 12 лет, и она ученица железнодорожного лицея. В эти новогодние каникулы она побывала в Москве на проекте РОС-ПРОФЖЕЛ «Узнай свою страну». «У дочери, да и у всей семьи, от поездки в столицу от профсоюза остались только положительные эмоции и большое желание поехать снова», — рассказал Роман.

Машинист старается передавать детям свое отношение к жизни — пробовать, участвовать, не бояться проявлять себя. Сам он живет именно так. И, возможно, это хороший повод задуматься: иногда достаточно просто сделать шаг вперед, проверить свои силы и начать делать чуть больше там, где ты уже есть.

Лидер

От турных вагонов до надбавок

Фото из личного архива Татьяны Максимович



Ирина Павлова,
внеш. корр. «Сигнала»

Татьяна Максимович возглавляет первичку Брянской механизированной дистанции инфраструктуры с 2020 года. Члены профсоюза избрали ее из трех баллотировавшихся претендентов. И, как показала практика, не ошиблись. В 2025 году ее переизбрали на второй срок.

Татьяна работает в дистанции с 2003 года. По образованию бухгалтер, она пришла на предприятие распределителем работ, трудилась в бухгалтерии, а в 2009 году перешла в отдел кадров. На ее глазах люди поступали на предприятие, обучались, набирались опыта, совершенствовались в профессии.

Татьяну знали в дистанции не только как ответственного кадровика, но и как активного члена профсоюза. Она возглавляла ревизионную комиссию, принимала участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях дорожного и сетевого уровня. Ей нрави-

лось отстаивать спортивную честь коллектива, общаться с коллегами, которых объединял вокруг себя профсоюз, помогать тому, кто в ней нуждался, — не только словом, но и делом. Железнодорожники видели в ней отзывчивого человека. И когда возглавлявший профсоюзную первичку Александр Светарев собрался в 2020 году на пенсию, выставила свою кандидатуру на выборы.

Зона ответственности, которую приняла Татьяна, была непростой. В Брянской механизированной дистанции инфраструктуры — 539 штатных работников (99% — члены профсоюза). Работают они не только в Брянске, но и в Малоярославце, Калуге, Туле, Орле, Смоленске, Рязани. Бригады железнодорожно-строительных машин дистанции участвовали в строительстве железной дороги в Забайкальском регионе, два комплекса были задействованы в работах по модернизации Байкало-Амурской магистрали. В новых планах отправить путевую технику и бригады снова на Забайкальский полигон и на Свердловскую дорогу, в Екатеринбург.

«Поскольку наши машинисты работают в отдаленных местах, вдали от дома, — отмечает Татьяна, — их сопровождают модули со спальными местами, кухней, душевой. И профсоюзная организация держит на контроле условия в этих вагонах сопровождения. Каждый год на конференциях, где подводятся итоги выполнения колдоговора, я обращаю внимание на необходимость улучшения условий проживания в турных вагонах, пишу о необходимости включения в программу мероприятий по их обновлению».

Благодаря профсоюзности лидеру и руководству дистанции за

последние годы на предприятие поступили семь новых модулей. В планах — еще три. Вагоны, которым срок замены пока не подошел, содержатся под контролем профсоюза и 15 уполномоченных по охране труда, в удовлетворительном состоянии, но все равно требуют внимания.

Но содержанием турных вагонов не исчерпывается сфера ответственности профлидера. Актуальным для дистанции остается кадровый вопрос. «Машинисты железнодорожно-строительных машин — специалисты эксклюзивные, — рассуждает Татьяна. — В нашей дистанции эксплуатируется более 11 типов выправочно-подбивочных машин различных модификаций. И для управления ими нужны специалисты, на подготовку которых уходит не один год. Человек должен пройти курс в Дортехшколе, чтобы получить права на управление определенной машиной. Ведь машинист путевой машины «Дуоматик» не может сесть, например, на машину «Распределитель — планировщик балласта». Получив права, он должен поработать помощником с опытным машинистом и только потом уже, пройдя обкатку на путевую машину, перевестись машинистом».

Для закрепления квалифицированных кадров, снижения коэффициента текучести, удержания узких специалистов Татьяна постоянно предлагает действенные меры.

Так, например, она совместно с руководством дистанции обратилась к начальнику дирекции Александру Ефименко и председателю ППО Московских дирекций по ремонту пути и по эксплуатации путевых машин Александру Агриомати за помощью

в решении вопроса о признании профессии «машинист железнодорожно-строительных машин», как значимой категории персонала, представляющей особую ценность для компании «РЖД». Вопрос рассмотрели, решение принято положительное. Профессию машиниста ЖДСМ в Брянской механизированной дистанции инфраструктуры официально признали значимой и дефицитной. И с 2021 года ее машинисты периодически получают компенсированный социальный пакет.

«Труд у наших машинистов, — рассуждает Татьяна, — непростой, постоянные командировки, жизнь на колесах, а летом еще и жара, бывает, что и кондиционер не справляется. И тут узнали, что машинистам в пассажирском, грузовом и пригородном движении увеличили тарифную ставку. Ко мне пришли работники нашей дистанции: «Почему такая несправедливость? Мы ведь путь ремонтируем, обеспечивая тем самым безопасность перевозок и пассажиров, и грузов!» Тогда мы инициировали собрание с руководителем, составили обращение по поводу региональной надбавки и отправили в дирекцию инфраструктуры. И нас услышали. И с 1 сентября 2025 года наши машинисты и помощники получают региональную надбавку».

Конечно, полностью ликвидировать текучесть кадров пока не удастся. Профсоюзный лидер переживает, когда кто-то увольняется с предприятия, а на прощанье всегда говорит: «Соскучишься — приходи» и телефон из записной книжки не удаляет.

«Недавно совсем, — улыбается Татьяна, — звонит мне Алексей Новиков, который в прошлом году уволился. Привет, говорит, Викторевна, я соскучился,

решил снова стать частью нашей команды. А в январе в коллектив вернулись еще несколько опытных машинистов. Все они обладают правами на вождение наших уникальных машин. С момента увольнения до возвращения прошло больше шести месяцев, стало быть, им дадут бонусы — денежное вознаграждение, поскольку их профессия значима для РЖД».

Возвращаются люди не только по материальным соображениям, но и по моральным. На предприятии благодаря Татьяне Максимович, которая обладает способностью услышать человека и понять его проблемы, царит теплая атмосфера. Бывает иной раз, что ей приходится и заступаться за своих «ребят» из-за несправедливого наказания. Был даже случай, когда четверем машинистам вернули 205 тыс. руб. премии, которой их лишили, обвинив в неправомерных действиях, что привели к поломке дизеля.

«Вопрос тогда решался с правовыми инспекторами Дорпрофжел на Московской дороге, — вспоминает Татьяна. — Собрались комиссия, мы предъявили все необходимые документы и доказали, что машинисты строго соблюдали норматив, все делали правильно и в поломке дизеля не виноваты».

Вообще вопросы по премиям возникают в дистанции нечасто. Большую их часть получается решить на месте и восстановить справедливость, и помогает в этом профсоюзной первичке старший правовой инспектор труда Брянского регионального обособленного подразделения Дорпрофжел на МЖД Иван Богданов. Это не может не вызывать доверия, ведь люди видят результат.



На территории эксплуатационного локомотивного депо Астрахань-2 Приволжской магистрали профактивисты высадили 20 саженцев можжевельника

Более 30 железнодорожников из 14 организаций и предприятий участвовало в первенстве Башкирского региона Куйбышевской железной дороги по настольному теннису на призы профсоюза



Команда Московского метрополитена стала победителем Кубка Горьковской дирекции тяги по хоккею с шайбой

Волонтеры Дальневосточной магистрали посетили приют для животных «Собачий дом» в Артеме



На спортивной базе «Локомотив Бекасово» МЖД прошли соревнования по силовому многоборью «Сила тяги»

Профактивисты эксплуатационного и сервисного локомотивных депо Тайга ЗСЖД соревновались в подледном лове рыбы

Сигнал

Зарегистрирована Комитетом Российской Федерации по печати. Регистрационное свидетельство № 012726.
Учредитель: Общественная организация — Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ)

Главный редактор: Т. Чумаченко
Заместитель главного редактора: М. Волкова
Ответственный секретарь: С. Закарова
Ведущий дизайнер: С. Протасова
ПОДГОТОВЛЕНО К ПЕЧАТИ В ИНФОРМЦЕНТРЕ ЦК ПРОФСОЮЗА.

Адрес: 105066, г. Москва, ул. Новорязанская, д. 24
Телефон: (499) 262-17-66
Интернет: <http://rosprofzhel.ru>
E-mail: volkovamn@rpzt.ru
zaharovasp@rpzt.ru
E-mail: volkovamn@cckrpgt.org.zd

Газета печатается в Волгограде, Воронеже, Екатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Красноярске, Симферополе, Москве, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Хабаровске, Челябинске, Ярославле.

Тираж отпечатан в АО «Красная Звезда» 125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 39
 Тел.: (495) 941-32-09, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
<http://www.redstarph.ru>; E-mail: kr_zvezda@mail.ru
При перепечатке ссылка на «СИГНАЛ» обязательна.
 Выходит 48 номеров в год. Общий тираж: 35 152 экз.
 Номер подписан: 31.03.2026. Номер заказа: