

Две тысячи шансов на жизнь

История Натальи Осипчук о том, как она привлекла в регистр костного мозга более двух тысяч доноров.

Стр. 02

Забота о старших

Беседа с председателем совета ветеранов Вячеславом Ульяновским о том, как на СЖД заботятся о старшем поколении.

Стр. 03

Путешествия и оздоровление круглый год

От Байкала до Камчатки: лучшие рассказы о путешествиях с РОСПРОФЖЕЛ.

Стр. 04



Сигнал

ГАЗЕТА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ И ТРАНСПОРТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

Издается с 02.08.1994

№ 32 (1280)

17–23 сентября
2026 года

t.me/rosprofzhel_rzd



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



vk.com/rosprofzhel_main



https://max.ru/rosprofzhel_rzd



rosprofzhel.ru



Пять лет побед

Финал

С 7 по 11 сентября в Кисловодске, на базе Олимпийского резерва «ЮГ Спорт», прошел финал V Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ «Мы вместе». Масштабное событие, приуроченное к Году единства народов России и 90-летию РФСО «Локомотив», объединило 21 команду — представителей 16 дорог и аппарата управления РЖД, а также спортсменов Московского метрополитена, Терпрофжел МОСЖЕЛ-ТРАНС, «Железных дорог Новороссии» и Крымской магистрали. В борьбе за медали сошлись 252 атлета, состязавшихся в шести дисциплинах: триатлоне, эстафете ГТО, керлинге, «народном жиме», трехмерной тактической стрельбе и ритм-симуляторе «Джаст Дэнс».

Игры проходят каскадно — в три этапа: узловой, дорожный и финальный. За путевку в Кисловодск с весны спорили более 12 тыс. спортсменов-любителей со всей страны. А за пять лет существования проекта через соревнования прошли почти 70 тыс. человек. Как отметил председатель РОСПРОФЖЕЛ Дмитрий Шаханов, почти 45 тыс. из них сдали нормы ГТО — самый массовый результат среди корпоративных мероприятий страны. Более 70% от всех участников финалов отлично выполнили нормативы комплекса, а 73% финалистов этого года — обладатели золотых значков.

«За каждой такой наградой — упорный труд, дисциплина и искреннее стремление быть лучше», — подчеркнул Дмитрий Шаханов, обращаясь к участникам финала.

Заместитель председателя РОСПРОФЖЕЛ Мария Савина на церемонии открытия отметила масштаб проделанной спортсменами работы: «У вас за плечами многие часы тренировок, у каждого своя история — кто-то преодолевал сотни километров ради тренировок по керлингу,



Команда Западно-Сибирской магистрали стала чемпионом игр «Мы вместе» спустя пять лет после первого триумфа

кто-то тренировался онлайн, кто-то осваивал новые дисциплины, и все это уже — огромный пройденный путь».

На церемонии закрытия начальник Департамента социального развития ОАО «РЖД» Юлия Алексеева поделилась впечатлениями: «Мне повезло быть болельщиком в нескольких видах соревнований, зарядиться мощной энергетикой команд, их сплоченностью и стремлением к победе. Мы ощутили дух честного соперничества и единения. Это самая ценная обратная связь, благодаря которой мы понимаем, как важны и нужны такие мероприятия».

Авторитетное судейство — фундамент доверия

Сергей Кичатов, начальник управления организации проектов по спорту РФСО «Локомотив» и член оргкомитета игр, раскрыл ключевые принципы, на которых строится проект «Мы вместе». В основе — государственные программы развития спорта до 2030 года, а центральным звеном остается внедрение комплекса ГТО в трудовые коллективы. Именно эти нормативы — реальный индикатор базового здоровья, который позволяет выстраивать систему спортивных активностей с учетом специфики территорий,

инфраструктуры и уровня подготовки людей.

Особый интерес представляет триатлон — эта дисциплина появилась в программе в прошлом году по инициативе самих железнодорожников. Чтобы сделать формат доступнее, организаторы адаптировали «триатлон для залов» и упростили его. По словам Сергея Кичатова, уже заметен прогресс, ведь после первоначального скачка навыки в плавании выросли еще примерно на 10–15%. При этом прослеживается любопытная закономерность: бегуны гораздо охотнее осваивают плавание, чем пловцы — бег. Эти наблюдения

помогают организаторам точнее выстраивать тренировочные и соревновательные процессы и искать оптимальные пути развития массовых спортивных форматов.

Важную роль в привлечении новых участников играют фиджитал-дисциплины. Они вовлекают в спорт молодежь и тех, кто раньше не был активно задействован в спортивной жизни, — ради успеха в этих направлениях многие начинают системно тренироваться и сдавать нормативы ГТО.

Окончание на стр. 06

Интервью

Две тысячи шансов на жизнь

Всемирный день донора костного мозга отмечается 19 сентября. Это день тех, кто уже стал для другого человека шансом на жизнь, и тех, кто только задумывается о присоединении к базе данных доноров. Главный специалист отдела социальной сферы Дорпрофжел на Свердловской железной дороге Наталья Осипчук девять лет занимается популяризацией донорства костного мозга. Она не только сама вступила в регистр, но и привлекла в него свыше двух тысяч человек. О личной трагедии и о том, почему стать донором — не страшно, Наталья рассказала «Сигналу».



— Что побудило вас заняться этой темой? Ведь донорство костного мозга — вещь не самая очевидная.

— Личная история: у меня отец умер от рака. Я не смогла его спасти, но подумала, что, возможно, смогу помочь кому-то другому. Сначала вступила в регистр сама, затем стала продвигать этот вид донорства среди молодежи. Тогда я жила в Тюмени. Мы с ребятами из молодежного совета собрались, «перелопатили» доступную информацию, изучили научную литературу, поняли, что процедура абсолютно безопасна, — и пошли сдавать. Потом начали агитировать.

— С кем сотрудничаете сегодня?

— По выездным акциям и просветительским лекциям работаю с Федеральным медико-биологическим агентством (ФМБА) по Свердловской области. Наши лекторы сотрудники станции переливания крови ФМБА на Соликамской улице Екатеринбурга. Они приезжают на наши мероприятия и рассказывают об особенностях до-

норства костного мозга. В этом году стали использовать игровую форму: объясняем, что это не опасно, не страшно, что это спасение жизней. Тем более сейчас сдают буквально буккальный эпителий — даже не кровь.

— Какой у вас рекорд по привлечению в регистр?

— С 2018 года свыше двух тысяч человек пополнили регистр по моей агитации. Это не только члены РОСПРОФЖЕЛ, но и мои подписчики в соцсетях: почитают, посмотрят — и идут сдавать, потом присылают фото или голосовые сообщения: «Наташ, ты так интересно рассказываешь, что мы пошли и сдали». Горжусь, что стала первой в отраслевом профсоюзе, кто поднял тему донорства костного мозга на масштабном уровне. Впервые на большой площадке рассказала об этом в 2019 году, на слете молодежи ОАО «РЖД».

— Расскажите о самой запоминающейся встрече.

— В прошлом году организовали встречу, где спикером выступил реальный донор. Он сдал кровь на типирование, а потом рассказывал свою историю: как жена не отпускала, говорила, что его там «убьют» и он не вернется, как профессор беседовал с женой и обещал вернуть мужа через три дня. А еще пришла девочка, которая с восьми лет болела лейкемией — много химио- и лучевой терапии, потом операция, и донор нашелся. Сейчас ей 20 лет, она живет полноценной жизнью, в стойкой ремиссии. Болезнь отступила. Когда реципиент со слезами на глазах говорит, что может жить только благодаря человеку, который когда-то сдал кровь на типирование, — это самое трогательное и мотивирующее.

— Что за акции проходят сейчас?



— В этом году провели большую выездную акцию для 60 молодых ребят. Около 40 человек пополнили регистр. Сотрудники ФМБА разработали занимательную игру, чтобы объяснять важность и безопасность донорства костного мозга не скучными лекциями, а в доступной форме. Впервые эту игру провели именно у нас. Плюс подобные мероприятия ежеквартально проходят в Уральском государственном университете путей сообщения — в среднем около 200 человек в год становятся потенциальными донорами.

— Какие планы на будущее?

— Наполеоновские. Чтобы регистр пополнялся, лекции и акции по сдаче крови или буккального эпителия будем проводить, масштабироваться по регионам. Главная цель — чтобы у каждого реципиента нашелся донор.

Беседовала
Ирина Токарева

ржд · медицина

РЕГИСТР ДОНОРОВ КОСТНОГО МОЗГА

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ?

гражданин РФ или с регистрацией в РФ более 6 месяцев

возраст от 18 до 35 лет

вес более 50 кг

отсутствие противопоказаний

ПОСТОЯННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- инфекционные (СПИД, туберкулез и т.д.)
- паразитарные болезни (ахинококкоз и т.д.)
- соматические (болезни крови и т.д.)

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ОРВИ, ангина, грипп — 30 дней после выздоровления
- беременность и лактация — 1 год после родов, 90 дней после окончания лактации
- тату или пирсинг — 120 дней после нанесения/прокола
- лечение иглоукалыванием — 120 дней после процедуры
- прививки

СКОСЫ ЗАБОРА МАТЕРИАЛА:

ЧТОБЫ ВСТУПИТЬ В РЕГИСТР, НУЖНО:

- пройти беседу с врачом на наличие/отсутствие противопоказаний к донорству костного мозга
- заполнить согласия на обработку персональных данных
- сдать образец биологического материала

ОБРАЗЕЦ КРОВИ НА НЛА-ТИПИРОВАНИЕ (5 мг = 1 пробирка)

Специальной подготовки не требуется

СОСКОБ С ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ЩЕКИ

Должно пройти не менее 0,5-1 часа с момента:

- приема пищи
- питья
- чистки зубов
- курения

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ВАС ВЫБРАЛИ ДОНОРОМ

- Вас направят на комплексное обследование перед забором костного мозга или сдачей гемопоэтических стволовых клеток
- Не бойтесь — это хорошо отработанная, безопасная и комфортная для донора процедура
- Донор отдает менее 5% от общего объема костного мозга и стволовых клеток
- Потеря части стволовых клеток донором не ощущается, а их объем полностью восстанавливается в течение 7–14 дней

1905
РОСПРОФЖЕЛ

Повысь уровень «быть в курсе»

Правовая консультация

Награда только на бумаге

?

Получил награду от министра транспорта. Будет ли она отражена в моей электронной трудовой книжке?

— Действующее законодательство, а именно ст. 66.1 ТК РФ, дает на этот вопрос однозначный ответ: в электронные сведения о трудовой деятельности вносятся лишь данные о работнике, месте работы, переводах и увольнениях.

Информации о государственных, ведомственных наградах и почетных грамотах в этом перечне нет. А вот если у

работника действует бумажная трудовая книжка, то запись о награждении в ней делается в обязательном порядке (согласно ч. 4 ст. 66 ТК РФ).

Так что работникам, получившим награду, стоит помнить: запись о ней вносится только в бумажный вариант трудовой книжки (при его наличии), а приказ о награждении и удостоверение к нагрудному знаку должны храниться у сотрудника.

Елена Конфедератова,
правовой инспектор труда
Тындинского филиала
Дорпрофжел на ДВЖД



Поддержка

Забота о старших

Забота о ветеранах-железнодорожниках, их медицинское обеспечение и социальная поддержка остаются неизменными приоритетами ОАО «РЖД» и профсоюза. О том, какие инициативы реализуются сегодня для улучшения качества жизни железнодорожников, находящихся на заслуженном отдыхе, мы беседуем с председателем Совета ветеранов СЖД Вячеславом Ульяновским.



— Вячеслав Михайлович, на ежегодном сетевом совещании ветеранских организаций в июне нынешнего года в Челябинске, вы озвучили ряд важных вопросов, связанных с медицинским обеспечением железнодорожников на заслуженном отдыхе. Один из них — это доступность лекарственных средств для ветеранов, проживающих на малонаселенных отдаленных станциях. Расскажите об этом подробнее.

— На многих малых и отдаленных станциях, где проживают наши ветераны, аптеки отсутствуют. Раньше была возможность приобретать лекарственные препараты и другие медицинские товары в аптечных пунктах при железнодорожных медицинских учреждениях, но в ходе реорганизации она была утрачена.

При недавнем обсуждении проблемы с участием первого заместителя начальника Центральной дирекции здравоохранения ОАО «РЖД» Сергея Алексеева по-

ступило предложение внедрить онлайн-формат заказа аптечных товаров. Это позволило бы заказывать препараты через интернет, а затем получать их спустя определенное время, что особенно удобно для маломобильных граждан.

Однако при реализации этого предложения необходимо учитывать нестабильность интернета, особенно в отдаленных районах Архангельской области и Республики Коми. Поэтому мы предлагаем параллельно развивать более привычный для ветеранов механизм: организовать розничную продажу лекарственных средств непосредственно в железнодорожных лечебных учреждениях с пятипроцентной скидкой. Сейчас такая льгота уже доступна в аптечных пунктах, работающих в поликлиниках «РЖД-Медицина».

— Вы также поднимали вопрос о том, чтобы расширить зону обслуживания передвижного консультативно-диагностического центра «Святой Пантелеймон» и на Северную дорогу. С чем связана эта необходимость?

— Необходимость переориентировать маршрут медицинского поезда «Святой Пантелеймон» на Северную железную дорогу связана с ограниченными возможностями на малых и отдаленных станциях — Коноша, Малолука, Сивая Маска и еще ряд пунктов в Сосногорском регионе — пройти узких специалистов не только у ветеранов, но и местных жителей. В этом вопросе мы очень предметно продвинулись. На



В составе медпоезда «Святой Пантелеймон» — 14 вагонов. Среди них: вагоны лучевой и функциональной диагностики, два терапевтических, хирургический, лабораторный, ординаторская и вагон-регистрация

совещании данная инициатива была поддержана генеральным директором ОАО «РЖД» Олегом Белозёровым. И когда ее реализуют, это станет событием огромной важности для ветеранов и местных жителей.

— Обсуждалась на совещании и тема продления срока действия медицинских направлений. Почему важно увеличить их действие с 15 до 30 дней?

— Здесь все упирается в многоступенчатость процесса. Ветерану, проживающему в регионе и получившему направление в местной поликлинике на лечение в Ярославле, Санкт-Петербурге или Москве, требуется совершить несколько шагов: сделать заявку на транспортное требование, чтобы добраться до ме-

ста лечения, затем оформить сам документ, дождаться его выдачи, добраться до железнодорожной кассы и оформить билет. За две недели уложиться зачастую физически невозможно. Решение об увеличении срока действия до 30 дней уже озвучено и прорабатывается.

Более того, наша дорога включена в пилотный проект по внедрению электронных транспортных требований для ветеранов. Когда он заработает, вопрос сроков уйдет сам собой, но тридцатидневный запас на переходный период лишним не будет. Есть еще один важный нюанс: сегодня билет выписывается только до границы нашей дороги, а оставшийся путь до клиники, если это Москва и Петербург, ветеран оплачива-

ет самостоятельно. Вероятно, будет правильным, что при наличии медицинских показаний проезд до пункта назначения должен быть полностью бесплатным.

— Вячеслав Михайлович, что бы вы хотели пожелать вашим коллегам по ветеранскому движению и северянам?

— Не снижать заданного темпа. Наша задача — продолжать поддерживать тот устойчивый контакт с коллективами, который выстраивался десятилетиями. Стабильности, здоровья и уверенности в том, что и впредь будет услышан голос каждого ветерана.

Беседовала
Нина Лисицина

Спорт

Энергия «серебряного» возраста

Наталья Кирвес,
внеш. корр. «Сигнала»

Команда ветеранов Западно-Сибирской железной дороги завоевала золото Международного спортивного фестиваля «Серебряная осень», который прошел в Подмосковье. Серебро — у сборной Южно-Уральской магистрали, бронза — у Московской.

В финале фестиваля встретились победители региональных этапов — команды 17 железных дорог, а также Центрального совета ветеранов войны и труда железнодорожного транспорта, аппарата управления компании «РЖД» и Республики Беларусь. Финал объединил 220 ветеранов-железнодорожников. В этом году мероприятие посвящено памяти первого председателя Центрального совета ветеранов войны железнодорожного

транспорта России Ивана Ковалева, 125-летие которого отмечается в этом году.

За три дня фестиваля для общения с его участниками спортивные площадки посетили председатель РОСПРОФЖЕЛ Дмитрий Шаханов, заместитель генерального директора ОАО «РЖД» Сергей Саратов, начальник Департамента социального развития компании Юлия Алексеева, председатель Центрального совета ветеранов войны и труда железнодорожного транспорта Николай Никифоров.

Как отметила на церемонии открытия «Серебряной осени» Юлия Алексеева, фестиваль дает возможность не только проявить себя, но и встретить старых друзей, и обрести новых.

«Вы не просто спортсмены, лучшие представители ветеранского движения, вы еще и хранители железнодорожных традиций. Вместе с работодателем

мы поддерживали, поддерживаем и будем поддерживать фестиваль», — подчеркнул в своем обращении к участникам соревнований Дмитрий Шаханов.

По словам Николая Никифорова, участники фестиваля — это те люди, на которых сегодня ориентируются недавно вышедшие на пенсию коллеги. Он подчеркнул, что участники служат примером для молодежи, ведь они показывают, как важно не заглядывать в паспорт и не обращать внимания на возраст, а продолжать активно заниматься физкультурой и спортом, участвовать в различных программах, которых в компании «РЖД» предостаточно.

На спортивных площадках ветераны боролись за медали в двоеборье — беге и плавании, настольном теннисе, шахматах, дартсе, волейболе.

Как рассказал куратор команды, председатель Совета ветеранов МЖД Борис Анашкин,

спортсмены наглядно продемонстрировали отношение пенсионеров-железнодорожников к здоровому образу жизни и физической активности.

«Столичную магистраль представляли 12 спортсменов. Успешнее всего наша команда выступила в дартсе и волейболе, завоевав командные золото и серебро соответственно. Слабой дисциплиной оказались шахматы», — уточнил он.

О напряженной борьбе в шахматах рассказала и представительница сборной ОЖД Елена Стафеева: «Семь туров, бились буквально до последних секунд». До выхода на заслуженный отдых, а Елена трудилась дежурной по парку, у нее практически не было времени на увлечение этим видом спорта, а сегодня она не только играет регулярно, проводя с мужем время за шахматной доской, но и участвует в соревнованиях.

«Шахматы развивают качества, необходимые в любом возрасте, — целеустремленность, силу воли, уверенность в себе», — говорит она.

Еще один представитель команды Октябрьской магистрали Игорь Хвощевский, 23 года возглавляющий профсоюзную первичку депо Бологое, рассказал о специфике игры в волейбол в «серебряном» возрасте: «У спортсменов старше 60–70 лет нет больших и высоких прыжков, сильных ударов, поэтому на площадке особенно важны сыгранность, чувство локтя и, конечно, опыт».

Кстати, в этом году отдельная награда впервые появилась и у тех, кто поддерживал спортсменов за пределами площадок, следил за соревнованиями в соцсетях и голосовал за свои команды. Первый кубок болельщиков «Серебряной осени» получила команда ЮУЖД.



Проверено на себе

Путешествия и оздоровление

?

Летний отпускной сезон закончился, но с туристическими и оздоровительными программами РОСПРОФЖЕЛ, экскурсиями первичек отдыхать и путешествовать можно в любое время года. В подборке — рассказы членов профсоюза о своих поездках: кто-то встретил китов на Камчатке, кто-то прокатился по льду Байкала, кто-то побывал на балу в Петербурге, а кто-то просто хорошо отдохнул с семьей в санатории. Работники из разных регионов делятся своими впечатлениями. Читайте истории — может, подберете идею и для себя.



Татьяна Фролова, ведущий экономист технологической службы МЖД:

— Участвовала в экскурсионной программе «Янтарный берег». Путевку получила за профактивность. Это были незабываемые пять дней. С момента встречи в аэропорту Калининграда и на всем протяжении программы с нами были потрясающий экскурсовод и организатор. Мы посетили Светлогорск и Зеленоградск, поселок Янтарный и, конечно же, Куршскую косу. Программа разработана очень грамотно, что позволило нам максимально близко познакомиться с Балтикой. Спасибо за эмоции, профсоюз.

Сергей Куприянов, дефектоскопист вагонного ремонтного депо Ульяновск АО «ОМК Стальной путь»:

— Профком предоставил возможность познакомиться со столицей Мордовии Саранском. Прекрасная и познавательная экскурсия. Время, проведенное с гидом, пролетело на одном дыхании. Узнал очень много нового об этом замечательном и уютном городе.

Покорил Кафедральный собор в честь легендарного адмирала святого Феодора Ушакова. От его величия и красоты захватывает дух. Открыт людям практически с любой точки города. Настоящее украшение города — парк Пушкина.



Артем Щекатуров, машинист эксплуатационного локомотивного депо Уфа КбшЖД:

— Турпутевку в Мурманск мне предоставил профком, отметив мою работу в сфере общественного контроля по безопасности движения поездов. Не думал, что меня впечатлит этот город.

Понравилось абсолютно все. Начиная с программы и заканчивая компанией со всей страны. Атомный ледокол «Ленин», Териберка, морские котики, северные олени, прогулки в бассейне Северного Ледовитого океана и еще много чего за эти три прекрасных дня.

Спасибо профкому, спасибо людям, которые придурили этот тур.



Юлия Шевченко, начальник отдела экономики и финансов Дирекции аварийно-восстановительных средств КбшЖД:

— При поддержке профсоюзной организации отдохнули семьей в живописном уголке Краснодарского края в природном заповеднике «Большой Утриш». Для нас это одно из самых ярких событий уходящего лета.

Главное богатство здешних мест — уникальная природа. ОТЕЛЬ буквально утопает в зелени реликтового можжевельного и фисташкового леса. Здесь целебный горный воздух, смешанный с морским бризом. Непередаваемые ощущения дарит вид на Кавказский хребет.

Этот отпуск подарил нашей семье заряд бодрости и самые теплые воспоминания.

Евгений Пугачев, осмотрщик-ремонтник эксплуатационного вагонного депо Лоста:

— Этим летом с супругой благодаря профсоюзу побывали в пансионате Сочи по профсоюзной путевке. Отдых получился удачным: морское побережье, удобный номер, сбалансированное питание и качественный сервис. Вода в начале лета была прохладной, но мы все равно купались и загорали. Приятно, что в пансионате есть современный спортзал — он открыт в любое время, а я регулярно занимаюсь спортом.

Отдельно отмечу развлекательную программу: например, «вечер знакомства» — с артистами и конкурсами. В одном из конкурсов я выиграл пляжное полотенце — мелочь, а приятно. Именно из таких деталей складывается яркое впечатление от отдыха — и наша поездка получилась именно такой.

Ирина Южакова, ведущий бухгалтер Вологодского ОЦОУ СЖД:

— Экскурсионная программа РОСПРОФЖЕЛ, в которой я участвовала, по-новому открыла для меня Москву! Больше всего эмоций принесло посещение Оружейной палаты, где за каждым экспонатом буквально скрывается целый мир, — судьбоносные для страны события, новые этапы в развитии государства, взаимоотношения с соседями.

А какие изумительные виды открылись нам во время прогулки на теплоходе по Москве-реке. Сильное впечатление оставило только посещение военно-патриотического комплекса «Патриот». В электронной системе «Река памяти» я нашла родственника коллеги, который участвовал в Великой Отечественной войне. Когда его имя на несколько секунд высветилось на всех табло в огромном музейном зале, у меня замерло сердце.

Особо хочу сказать об идеальной организации экскурсионной программы: все поездки были четко по расписанию, без опозданий и заминок. Экскурсоводы подобраны великолепно. Профсоюз в очередной раз показал уровень своей заботы.

Людмила Ефименко, ведущий специалист по управлению персоналом службы управления персоналом ВСЖД:

— В этом году я отдохнула в санатории «Долина Нарзанов» в Ессентуках по путевке от РОСПРОФЖЕЛ — впечатлениями.

Особенно порадовала деталь: в профсоюзную путевку включен ручной массаж — не самая дешевая услуга, которую обычно приходится оплачивать отдельно. Это еще одно подтверждение заботы РОСПРОФЖЕЛ о своих членах — поддержка не на словах, а на деле!

Анна Нестеркина, распределитель работ Путевой машинной станции № 146 Рузавка КбшЖД:

— В августе профсоюз помог мне побывать в Калининграде. Этот город очаровал меня с первых минут. Особенно впечатлили старинная архитектура и узкие улочки, хранящие вековые предания. Гид отработал безупречно, было много интересных историй о городе. Отель понравился своим месторасположением, чистотой и вкусной едой.

Елена Кириллова, дежурный по станции Канта ГЖД:

— Поездка в Карелию с 19 по 22 июня, организованная РОСПРОФЖЕЛ, превзошла все ожидания! Четыре дня пролетели незаметно, а поезд стал уютным домом на колесах.

В Петрозаводске нас встретили живой музыкой и танцами в «Доме Кантеле», в Национальном музее Карелии мы словно перенеслись сквозь века, а набережная с уникальными скульптурами оставила теплые впечатления.

Особой атмосферой запомнился «Двор Халла» на берегу Урозера: легенды, мастер-классы по вязанию узлов и созданию оберегов, традиционные калитки и почта Деда Халла — все было по-сказочному уютно.

В Сортавале и Горном парке Рускеала удивил Мраморный каньон, а «Рускеальский экспресс» — ретропоезд на паровой тяге — подарил настоящую романтику XIX века. Завершающим аккордом стал Выборг с его средневековым колоритом: старинными площадями, Часовой башней и замком. Поездка стала зарядом вдохновения и подарила яркие воспоминания. С нетерпением ждем новых маршрутов.

Тамара Едакина, инженер 1-й категории службы технической политики на ЗСЖД:



— Шесть дней на Камчатке — это не просто отдых, а погружение в другой мир благодаря РОСПРОФЖЕЛ. Все было организовано на высоком уровне: уже с встречи в аэропорту Елизово чувствовалась забота о туристах.

Особенно запомнился Халактырский пляж: черный вулканический песок, шум Тихого океана и ветер, будто приносящий энергию земли. Каждый день был насыщен событиями, но при этом шел в комфортном ритме.

Ярким моментом стал «Вулканириум»: там можно не просто изучать, а трогать экспонаты и прочувствовать, как устроена земная кора. Мастер-класс по рельефообразованию стал для меня маленьким научным открытием.

Настоящим подарком стала встреча с китами и косатками во время прогулки по заливу к острову Старичков — увидеть их в естественной среде удаётся далеко не каждому. Отдельное приключение — трекинг к Экструзии Верблюд: поездка на вахтовке, поход и в награду — вид на вулканы Авачинский и Корякский. Стоять у их подножия — незабываемо.



круглый год

Камчатка останется в памяти как место силы и настоящих эмоций. Спасибо профсоюзу за эту возможность! Обязательно порекомендую программу коллегам!

Денис Карцов,
начальник отдела безопасности
движения и охраны труда Лискинского
центра организации работы
железнодорожных станций ЮВЖД:



— Благодарю профсоюз за невероятный подарок — экскурсионную поездку на зимний Байкал! Путевка, врученная как поощрение за активность, стала для нашей семьи событием года.

Зимний Байкал — это погружение в настоящую сказку. Прозрачная ледяная гладь, уходящая за горизонт, бирюзовые торосы и звенящая тишина создают ощущение чего-то волшебного.

Программа была продумана до мелочей: мы побывали в байкальских гротах — застывшие ледяные сталактиты там напоминают дворцы Снежной королевы. А катание на коньках по огромному кристально чистому катку подарило чувство свободы, ведь под идеально гладким льдом видны трещины и застывшие метановые пузырьки.

Особенно запомнилась атмосфера — морозный воздух бодрит лучше кофе, а чистота льда и неба рождает чувство единения с первозданной природой. Ты словно становишься маленькой частью огромного мира.

Отдых не просто подарил впечатления — он зарядил энергией на месяцы вперед и вдохновил работать с удвоенной силой. Спасибо профсоюзу за эту возможность и незабываемые воспоминания.

Лариса Булкина,
ведущий инженер Дирекции социальной
сферы МЖД:



— Экскурсионная поездка в Санкт-Петербург, организованная первичной профсоюзной организацией управления МЖД, превзошла все ожидания. Вместо стандартного набора достопримечательностей нас ждало настоящее погружение в историю.

Главным сюрпризом стал костюмированный вечер. Дамам затянули корсеты пышных платьев, кавалерам помогли справиться с сюртуками и париками. Через десять минут плечи распрямились, а осанка стала царской. Под руководством хореографа мы разучивали старинные балльные танцы: торжественный полонез, летящий галоп и мазурка с ее четкими притопами. Делая реверанс под музыку Чайковского, я вдруг поняла, что история из учебников ожила вокруг нас.

Северная столица открылась во всем величии во время водной прогулки: гранитные стены отражаются в тем-

ной воде, золотые шпили пронзают небо, Исаакиевский собор нависает каменной громадой. После долгих прогулок спасением стала гостиница «Нептун» — чистые просторные номера и идеальная тишина.

Второй день начался с Царского Села. Екатерининский дворец встретил сиянием позолоты, а Янтарная комната — теплым медовым свечением, которое не передают никакие фотографии. После пышного барокко мы перешли в Александровский дворец: его строгий классицизм создает иное настроение, там ощущается трагическая связь времен в скромных покоях Николая II.

Уехали с воодушевлением и намерением вернуться.

Юлия Ручкина,
специалист по управлению персоналом
Орловской дистанции электроснабжения
МЖД:

— Мне посчастливилось отдохнуть в Сочи с ребенком в санатории «Адлеркурорт» — путевку получила за активное участие в профсоюзной жизни. Информацию о поездке нашла в личном кабинете члена РОСПРОФЖЕЛ и сразу решила воспользоваться возможностью.

Отдых оставил приятные впечатления: комфортные номера, ухоженная территория, солнечная погода и, конечно, море. Мы много гуляли, наслаждались природой Сочи и просто были вместе. Для ребенка поездка стала настоящим событием — новые места и яркие эмоции подарили ему много радости.

Станислав Ермоленко,
дежурный по станции
Туапсе-Сортировочная СКЖД:

— В этом году мне, профсоюзному активисту, вручили путевку на Байкал — и это оказалось не просто отдыхом, а настоящим путешествием.

Иркутск впечатлил сочетанием старины и современности. Он буквально наполнен старинными деревянными зданиями, памятниками, музеями. Все помогало прочувствовать историю Сибири и мир Байкала.

Главное приключение ждало впереди — поездка на Ольхон. Путешествовали на «буханках»: порой дорога превращалась в бездорожье, и именно это добавляло азарта. Увидели скалу Шаманка, живописные мысы и бухты. Особенно запомнилась песчаная бухта с теплой водой в Малом Море.

Заехали и в старинный городок, где когда-то жил воевода, — деревянное поместье, церковь, купеческие дома, избы будто перенесли на несколько веков назад. Местный гид рассказывал о крае с любовью и юмором — хотелось слушать еще и еще.

Природа радовала на каждом шагу: причудливые скалы, табуны лошадей, птицы, огромные муравейники. А встреча с байкальскими нерпами стала одним из самых ярких впечатлений. Хочется вернуться туда снова — Байкал не забывается.

Эльмира Гареева,
заместитель начальника Уфимской ме-
ханизированной дистанции
погрузочно-разгрузочных работ
и коммерческих операций
по коммерческим вопросам КбшЖД:

— Тур по Карелии от профсоюза подарил незабываемые впечатления. Главное открытие — Рускеала: изумрудная вода, отвесные скалы и особая тишина, в которой слышен лишь шелест ветра и крики птиц. Прозрачность воды поражает — видно каждый камешек на дне.

Прогулка по тропам раскрыла каньон с разных сторон: сверху он выглядит величественно, у воды — загадочно. Огромная благодарность экскурсоводу, который не просто рассказывал факты, а делился искренней любовью к краю, подмечая детали, которые сами мы бы не заметили. Гид чутко вел группу — давал время на фото, подсказывал лучшие ракурсы, отвечал на вопросы. Благодаря ему поездка стала настоящим погружением в атмосферу Карелии.

Хотелось бы дополнить программу более глубоким знакомством с карельской кухней: калитки и форель прекрасны, но хочется полноценного обеда с ухой, рыбником и другими традиционными блюдами.

Маршрут был продуманным, темп — комфортным. Карелия покорила спокойной, удивительной красотой.



Евгений Гринберг,
начальник пассажирского поезда
вагонного участка Москва-Киевская
Московского филиала АО «Федеральная
пассажирская компания»:

— Хочу поделиться впечатлениями от поездки в Ярославль, которую профсоюз организовал ко Дню железнодорожника. Несмотря на плотный рабочий график, мне удалось поехать — и я не пожалел. Отправился с женой в путешествие в комфортабельном автобусе с кондиционером прямо от здания депо.

Ярославль покорила красотой — недаром вид одного из его храмов изображен на банкноте. Экскурсоводы отлично раскрыли город — сюда хочется вернуться. Впечатлили и просторные, с кондиционером и прекрасным видом на городские достопримечательности номера в гостинице.

Во второй день у супруги был день рождения — председатель первичной профсоюзной организации Светлана Лысенкова утром вручила ей памятный сувенир. День продолжили экскурсией и прогулкой на теплоходе. Все было на высшем уровне: маршруты, сопровождение, атмосфера. Вечером автобус вернул нас к родному предприятию. А мы еще долго делились эмоциями, обсуждали пройденные маршруты и пересылали друг другу фото.

Оздоровление и отдых членов профсоюза

117 экскурсионных направлений внутреннего туризма

Новые направления

Зимний Байкал
 Великий Устюг
 Северный Кавказ
 Дальний Восток

Железнодорожные туры

Псков
 Беларусь
 Русский Север

Оздоровление

40% профсоюзных оздоровительных путевок — семейные

Финал



Пять лет побед

Окончание.
Начало на стр. 01

Этот формат действительно способен «поднять с кресла» тех, кто обычно не занимается спортом, но результат — сдача норм ГТО, как отмечает эксперт, возможен только при регулярных занятиях, а не за счет разовых усилий.

Керлинг — одна из базовых и самых любимых дисциплин на играх. За несколько лет заметно вырос общий уровень подготовки команд. Если раньше около 70% участников были новичками, то теперь столько же команд уверенно ориентируются в правилах и тактике, а доля новичков сократилась до трети.

Качество судейства организаторы держат на особом контроле. Бригады арбитров формируются совместно с всероссийскими федерациями по видам спорта — приоритет отдают лучшим специалистам в регионе проведения. Так, в «народном жиме» работает представитель из пула судей для крупных всероссийских и международных стартов, в триатлоне и эстафете ГТО — эксперты, регулярно задействованные на крупнейших отечественных соревнованиях, а для керлинга судей подбирает профильная федерация из Сочи. При этом они не просто следят за соблюдением правил, но и тщательно выверяют установку оборудования и дистанций: все должно соответствовать нормативам, требованиям и ГОСТам, чтобы условия для участников были максимально корректными и комфортными.

Золотой дубль

По итогам общекомандного зачета первое место заняла сборная Западно-Сибирской железной дороги, как и на первых играх в 2022 году. На второй строчке расположилась Дальневосточная магистраль, а замкнула тройку лидеров Северо-Кавказская дорога — хозяйка соревнований. Специальный приз Негосударственного пенсионного фон-

Победители Железнодорожных спортивных игр РОСПРОФЖЕЛ «Мы вместе» (по годам):



да «Благосостояние» получила сборная Крымской магистрали.

Команда ЗСЖД подошла к финалу с детальной проработкой каждого спортсмена и дисциплины — и этот подход принес результат.

«Секрет успеха — в продуманной стратегии. При формировании команды мы опирались на статистику прошлых лет по каждому виду соревнований. Спортсмены подбирались индивидуально, с учетом сильных сторон. Команда у нас обновилась, из ветеранов, побеждавших в первых играх «Мы вместе», осталось всего два человека, а остальные впервые испытали этот драйв. Победа в юбилейных играх — особенный подарок к 130-летию Западно-Сибирской железной дороги. Благодарим РОСПРОФЖЕЛ за возможность участвовать, раскрывать потенциал спортсменов и получать эмоции, которые остаются навсегда», — сказала руководитель команды Дорпрофжел на ЗСЖД, директор Дома спорта на станции Омск Анна Бурова.

Победа по видеозаписям

Одним из самых ярких событий финала стала победа в керлинге команды Дорпрофжел на Юго-Восточной дороге. История этой сборной — пример того, как целеустремленность компенсирует отсутствие условий для тренировок.

«В нашей команде четыре работника из разных подразделений ЮВЖД: Евгений Спиваков, Вячеслав Майбородин, Ирина Астахова и Евгения Киринова, — поделилась заведующий отделом социальной сферы Дорпрофжел на ЮВЖД, руководитель команды Людмила Прохорова. — Для Евгении это был дебют — за плечами всего три тренировки в жизни. В Воронеже нет площадки для керлинга, а добираться до льда в Усмани — значительное расстояние. У ребят получилось провести лишь три очные тренировки, остальное изучали по видеозаписям в интернете. Главной тактикой стала слаженность — умение слышать друг друга и считывать наме-



рения партнеров буквально по взгляду. Именно это помогло нам выйти в финал и победить, несмотря на высокую конкуренцию на льду».

Железная воля на пути к соревнованиям

Лидерами в триатлоне, который включал плавание, велоэтап и бег, стали представители Дорпрофжел на Куйбышевской дороге — чемпионы игр прошлого года. Команда проявила характер еще до начала соревнований: из-за логистических форс-мажоров атлетам пришлось добираться в Кисловодск несколькими видами транспорта.

«Из-за задержки рейса наша команда попала фактически «с корабля на бал». Благодарим организаторов за оперативное решение вопросов по участию. Уже на первом этапе — в плавании — команда заняла второе место. Заметен прогресс женской части сборной: за год спортсменки перешли от старта «от борта» к старту с тумбы — результат системной работы с тренером. Стратегия строилась на распределении нагрузок с учетом сильных сторон: мужчины делали акцент на сайклах, женщины — на беговых этапах. Основными соперниками стали команды Западно-Сибирской и Дальневосточной магистралей — уровень их подготовки задал высокую планку конкуренции», — рассказал заведующий отделом социальной сферы Дор-

профжел на Куйбышевской железной дороге Олег Зайченко.

Участие вопреки и благодаря

Команда «Железных дорог Новороссии» участвует в играх пятый раз. Из-за непростой ситуации в регионе узловые и дорожные этапы не проводились, отбор в команду шел по иному принципу. «Впечатление от финала замечательное. Уровень подготовки серьезный, спортсмены сильные — есть к чему стремиться. Нам, конечно, еще очень тяжело, составлять достойную конкуренцию — дома нет возможности качественно готовиться, но нам очень важно приехать на соревнования, видеть уровень и выстраивать ориентиры в дальнейшей подготовке», — говорит руководитель команды Дорпрофжел «Железных дорог Новороссии» Олег Сучок.

Команда Московского метрополитена формировалась по принципу отбора сильнейших на каждом этапе. В сборную вошли работники многих депо столичной подземки — спортсмены из электродепо Митино выступали в ГТО и триатлоне, из депо Руднево — в керлинге и жиме.

«Тренировки проходят в Москве — у нас два корта, — рассказал мастер участка пункта обслуживания подвижного состава Бутовской линии Дмитрий Краснощеков. — Руководство поддерживает команду и выделяет шесть тренировок для сборной. Есть занятия и по киберспорту. Мы стре-

мимся улучшить результаты в разных дисциплинах. Наш девиз: «Быть быстрее, сильнее и лучше».

Пять лепестков на будущее

У игр «Мы вместе» есть своя особая символика — переходящая наградная тарелка. Каждый год на ней появляется новый лепесток с названием команды-победительницы. В этом году добавился последний лепесток пятилетнего цикла. Тарелка полностью заполнена — и это не просто приз, а летопись побед, в которой за пять лет были увековечены Западно-Сибирская, Московская, Северо-Кавказская, Куйбышевская и вновь Западно-Сибирская железные дороги.

Как подчеркнул Дмитрий Шаханов, этот год для Игр «Мы вместе» особенный — завершается пятилетний круг состязаний. Но это не финиш, а старт новой дистанции.

«Пусть этот финал станет не точкой, а мощной запятой, с которой начнется следующий этап нашего большого спортивного пути!» — сказал он.

Трансляции игр в социальной сети «ВКонтакте» посмотрели более 20 тыс. болельщиков со всей страны — еще одно подтверждение того, что «Мы вместе» стали не просто соревнованиями, а настоящим движением, объединяющим членов профсоюза.

Елена Демиденко,
корр. «Сигнала»
Фото Дорпрофжел на ОЖД,
РФСО «Локомотив»





Волонтер

По зову сердца

Наталья Охотная,
Дорпрофжел на ДВЖД
Хабаровск

Начальник Центра оценки, мониторинга персонала и молодежной политики на Дальневосточной магистрали Инга Пинахина привыкла подводить итоги года не карьерными достижениями, а количеством добрых дел. Иначе и быть не может, ведь в рядах волонтеров она уже больше десяти лет.

«Сегодня мы с командой активно продвигаем корпоративное волонтерство, объясняем, насколько это значимо, — делится Инга. — Стремимся вовлечь как можно больше железнодорожников, их родных и близких, неработающих пенсионеров в это движение, потому что руками добровольцев делаются по-настоящему большие дела. Волонтерский статус сотрудника высоко ценится не только в РЖД, но и среди работодателей за пределами отрасли. Статистика показывает: минимум 80% работников ДВЖД хоть раз участвовали в добровольческих акциях. И все эти люди помогают по велению души».

Инга курирует волонтерское движение в масштабах магистрали, взаимодействуя со штабами всех территориальных управлений.

«Занимаемся всем: от формирования наградных списков до организации форумов и координации работы добровольческого корпуса в рамках масштабных празднований, например юбилея БАМа. Недавно в Хабаровске открылся Дом молодежи — развиваем и эту площадку. Много делаем для пенсионеров, продвигаем платформу «Добро.рф». Важно, чтобы о достижениях волонтеров узнавало как можно больше коллег».

А начиналась история классическим образом для представительницы железнодорожной династии.

«Дедушка и дядя — машинисты. Папа учился в Дальневосточном ГУПС на «Автоматике, телемеханике и связи», тоже работал на железной дороге. Другой дедушка был инженером по электросетям. Склонность к точным наукам — от них», — рассказывает Инга.

После школы она поступила в ДВГУПС на ту же специальность, что и отец. Окончила вуз в 2009 году. Параллельно выучилась по направлению «Психология управления персоналом», а в 2015-м завершила учебу в РАНХиГС как дипломированный юрист.

«Сложнее всего давалась инженерия, — вспоминает Инга. — Но техническое образование



Фото из архива Инги Пинахиной

— фундамент, позволяющий освоить любую профессию. Если ты инженер, умеющий системно мыслить, вникнуть в кадровую или юридическую работу намного проще».

Еще во время написания диплома Инга начала работать электромехаником в Хабаровском региональном центре связи, затем перешла в отдел управления персоналом. Вскоре ее пригласили в Хабаровскую дирекцию связи, где она быстро стала ведущим специалистом и пять лет руководила контакт-центром.

Общественная работа всегда занимала особое место в ее жизни. Более пяти лет Инга возглавляла Совет молодежи дирекции, два года была неосвобожденным председателем первичной профсоюзной организации.

«Я уже была знакома с такой деятельностью, потому что входила в состав профкома, занималась молодежкой, организацией мероприятий, — вспоминает она. — Как профлидер курировала все региональные центры связи и саму дирекцию — больше ты-

сячи сотрудников. Приходилось отстаивать права работников, вести статистику, давать мотивированное мнение. Этот опыт помог «прокачать» себя профессионально и лично. Когда знаешь трудовые и жизненные сферы изнутри, проще и самому разобраться, и объяснить работникам, например, что такое коллективный договор или почему важно быть членом РОСПРОФЖЕЛ».

В 2023 году Инга стала заместителем начальника дорожного Центра оценки, мониторинга персонала и молодежной политики, а с января этого года возглавила его.

«Работа разноплановая, напряженная и интересная, — отмечает Инга. — Мониторинг и оценка персонала требуют точности и жестких критериев, а молодежная политика и волонтерство — сферы творческие, требующие нестандартного подхода».

Себя Инга характеризует как перфекциониста, с головой погруженного в работу. Но в свободное время с удовольствием

путешествует. И все же главная путеводная звезда для железнодорожницы — добрые дела, ставшие и отдушиной, и делом жизни. Более шести лет она состоит в организации по защите бездомных животных «Добрый дом».

«Мои обязанности — уборка, сбор гуманитарной помощи, информационная поддержка. Пишу посты о найденных животных, чтобы передать их в добрые руки или собрать средства на лечение. Благодаря «Доброму дому» тысячи животных обрели семью. Немало кошек и собак я забирала на передержку, лечила, пристраивала. До сих пор на связи со многими хозяевами. Три моих мурлыки тоже с непростой судьбой: одну взяла из приюта — у нее нет лапки, еще двух нашла в подвале».

Основа философии «Доброго дома» — спасти тех, от кого все отказались: тяжелобольных, травмированных, оказавшихся на улице животных. И этот принцип бескорыстной помощи вопреки обстоятельствам давно стал главным жизненным правилом Инги Пинахиной.

Молодежь

Железнодорожный «Оскар»

Павел Мирошников,
Дорпрофжел на МЖД
Москва

Семья Тереховых выиграла конкурс семейных пар Московской железной дороги «Элегант».

В этом году он прошел в формате первой семейной кинопремии. Участникам предстояло написать сценарий и снять авторскую сказку. Впрочем, помимо киноработ, можно было представить иллюстрации или комиксы к сказкам, а также аудиоверсии с видеорядом.

Как рассказала заместитель заведующего отделом организационной и кадровой работы Дорпрофжел на МЖД по Брянскому региону Елена Сарычева, в финал вышло 10 семейных пар. Их творческие работы оценивало жюри, в состав которого вошли представители творческого крыла Центрального дома культуры железнодорожников. Победила семья Тереховых — железнодорожники Артем и Ольга и их дочь Алиса.

Ольга работает техником по замерам в моторвагонном депо Брянск-1, Артем — маневровый диспетчер на станции Брянск-Льговский. Они познакомились в 2015 году, когда Молодежный совет Брянского регионального обособленного подразделения Дорпрофжел на МЖД готовил свою команду для участия в играх КВН, организованных профсоюзом, и сразу заметили друг друга.

«Игры КВН прошли, — рассказывала «Сигналу» Ольга. — А мы в молодежном движении региона остались и активно участвовали в работе совета, реализовывали наши общие проекты — экологические, патриотические, волонтерские, творческие». Совместная профсоюзная работа сблизилась, и в 2017 году ребята поженились.

«Стоит отметить, что в этом году Ольга уже стала победителем дорожного этапа модуля «Время молодых. Работники» в номинации «Молодой профсоюзный лидер». А впереди у ребят финал модуля, куда они отправятся в составе сборной команды Дорпрофжел», — уточнила Елена Сарычева.

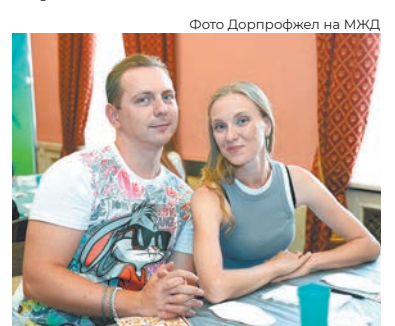


Фото Дорпрофжел на МЖД

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. Захарова
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@ckrpgt.org.rzd

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: 15.09.2026. Номер заказа: