

ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!

«Лучший молодой работник» – под таким названием в Учебно-производственном центре прошла научно-практическая конференция молодых специалистов ООО «Газпром трансгаз Саратов». Мероприятие объединило более 130 участников и экспертов из администрации и филиалов Общества.



Лучшие из лучших

С 6 по 8 ноября представляли доклады, обменивались идеями, общались и узнавали новое молодые специалисты, начинающие рационализаторы и перспективные производственники всей газовой трассы. Организаторы, в числе которых были представители отдела кадров и трудовых отношений, Совета молодых ученых и специалистов, принимающего филиала – УПЦ, представители профильных направлений администрации, провели большую подготовительную работу. Вместе с руководителями филиалов они выявляли достойных кандидатов, подбирали темы исследований, назначили кураторов и рецензентов. Молодых специалистов сопровождали и консультировали более полугодом, и итогом всему стал большой форум, который, несомненно, станет одним из импульсов для дальнейшего научно-технического развития предприятия.



Вадим Афанасьев и Алексей Кочегаров

Работа конференции была поделена на десять секций. Это позволило собрать на каждой из площадок только профильных специалистов и обеспечить максимальное погружение в каждый из вопросов, сообщая и до нюансов разобрать ту или иную тему выступления. Среди направлений – как сугубо производственные, так и охрана труда, экология и даже социально-производственный менеджмент на предприятии. Следовательно, заявить о себе, выделить точки роста и

попытаться найти пути решения мог работник практически любой сферы деятельности.

Среди критериев оценки представленных докладов – актуальность и новизна, вероятная практическая польза, возможность внедрения в существующие процессы, наглядность и простота изложения материала, умение выступающего владеть им, отвечать на вопросы, вести полемику, доказывать свою правоту.

Члены экспертных комиссий выставляли каждому участнику конференции баллы, суммировали их и таким образом выявляли сослуживцев, которые достойны призовых мест – первого, второго и третьего. Всего же по итогам конференции определены тридцать призеров и обладатель отдельной награды – приза зрительских симпатий. Награждение прошло в торжественной обстановке в конференц-зале Администрации Общества.

Ведущий психолог Учебно-производственного центра и один из организаторов конференции Ирина Старик отметила высокий интерес молодежи к мероприятию, а также имеющиеся возможности для реализации ее научно-технического потенциала. По ее мнению, очень важно, что в конференции приняли участие не только инженерно-технические работники и специалисты, но и представители рабочих профессий.

«На мой взгляд, мы добились целей конференции – увидели, как много у нас талантливых молодых работников, помогли им начать путь в науке, озвучили лучшие практики, сделали первые шаги по продвижению новых идей. В процессе организации и проведения мероприятий такого уровня молодежь развивается как в личностном, так и профессиональном плане – повышает самооценку, значимость для работодателя, получает шанс попасть в кадровый резерв предприятия, – отметил начальник отдела кадров и трудовых отношений Алексей Кочегаров.

В течение трех дней конференции у наших молодых сослуживцев была возмож-

ность поближе познакомиться с Обществом, его прошлым, настоящим, узнать, какие задачи стоят перед газотранспортным предприятием в ближайшем будущем. Для них был организован круглый стол «История и перспективы развития ООО «Газпром трансгаз Саратов» и проведены экскурсии в корпоративный музей и центральный диспет-



Внимание к новым идеям

черский пункт. Более опытные коллеги выступили с докладами на производственные, социальные и кадровые темы.

На подведении итогов конференции заместитель генерального директора по управлению персоналом Вадим Афанасьев поблагодарил ее участников за активность, а членов комиссий всех секций – за эффективную работу с молодежью. «Подойшла к концу юбилейная – посвященная 60-летию Общества – конференция. Вы обрели много новых друзей, с которыми будете тепло общаться и продолжать дружить. Уверен, что вы запомнили и все напутственные слова, которые услышали от членов конкурсных комиссий, и через два года, когда будет проходить следующая конференция, снова станете призерами. Вы уже победители, вы лучшие молодые работники Общества, своих филиалов, с чем я вас и поздравляю», – отметил в своем обращении Вадим Вадимович.

Лауреатами конференции стали (по секциям; первое, второе, третье место):



Награды конференции

«Эксплуатация магистральных газопроводов и ГРС»: инженер лаборатории технической диагностики ИТЦ Алексей Палагута, инженер автотранспортного цеха Петровского ЛПУМГ Олег Большов, инженер ИТЦ Кирилл Пузанов.

«Эксплуатация компрессорных станций»: машинист Петровского ЛПУМГ Вадим Беляков, машинист технологических компрессоров Сторожевского ЛПУМГ Яков Симбирцев, инженер газокомпрессорной службы Балашовского ЛПУМГ Сергей Шумейко.

«Связь»: инженер Управления связи Александр Самохин, инженер электросвязи Балашовского ЛПУМГ Ярослав Степанов, инженер Управления связи Максим Смирнов.

«Охрана труда и промышленная безопасность»: специалист по охране труда Петровского ЛПУМГ Ирина Шаронова, инженер Управления связи Илья Ануфриенко, ГТС Сторожевского ЛПУМГ Данила Шебалов.

«Транспортное обслуживание предприятия»: инженер УТТИСТ Николай Кузнецов, замначальника эксплуатационной службы УТТИСТ Сергей Сорокин, инженер автотранспортного цеха Мокроусского ЛПУМГ Александр Белоножко.

«Автоматизированные системы управления»: инженер по КИПиА ИТЦ Артем Скупинский, инженер-электроник ИТЦ Максим Теклин, слесарь по КИПиА Александровогайского ЛПУМГ Дмитрий Краснов.

«Энергетика»: инженер-энергетик ИТЦ Александр Ладин, инженер-энергетик ИТЦ Игорь Шкода, инженер-энергетик Александровогайского ЛПУМГ Константин Медведев.

«Охрана окружающей среды»: лаборант химического анализа ИТЦ Светлана Хворостухина, инженер по охране окружающей среды УМТСиК Анастасия Апарина, лаборант химического анализа 4 разряда ИТЦ Ева Иванова.

«Защита от коррозии»: инженер по электрохимзащите ИТЦ Андрей Клепиков, монтер по защите подземных трубопроводов Александровогайского ЛПУМГ Сергей Яковлев, монтер по защите подземных трубопроводов Приволжского ЛПУМГ Николай Евдошенко.

«Социально-производственный менеджмент на предприятии»: психолог учебного центра Алена Шабалдина, юрист-консульт Управления связи Николай Торопов, секретарь руководителя Управления связи Ева Ключикова. Приз зрительских симпатий в рамках секции достался инженеру службы по связям с общественностью и СМИ Аиде Заглядовой.

Александр АЗАРКИН

В АКТИВНОМ ПОИСКЕ

На базе Сторожевского ЛПУМГ состоялась презентация современного прибора, позволяющего выявлять утечки метана.



В приборе – минимальное количество кнопок и интуитивно понятный интерфейс

Безопасность – приоритетная составляющая транспортировки природного газа и его поставки потребителям. Использование актуального и эффективного оборудования и приборов способно облегчить производственным подразделениям нашего предприятия задачу поиска утечек метана в компрессорных цехах, на линейной части газопроводов и газораспределитель-

ных станциях.

Сегодня на рынке существует множество предложений от производителей, которые заявляют о прорывных технологиях, сверхновых решениях и уверяют: если вы приобретете именно нашу разработку – вы забудете о той или иной проблеме раз и навсегда. Поэтому важная задача профильных специалистов Общества – вести постоянный мони-

торинг соответствующих товаров, выборочно проверять их эффективность, организовывать дальнейшее взаимодействие с представителями изготовителей с целью внедрения в производственный процесс в случае заинтересованности.

На этот раз в фокус внимания наших спецов попали лазерные детекторы метана – переносные и стационарные взрывозащищенные приборы, с помощью которых оперативный персонал может производить диагностику фланцевых соединений, трубопроводов, резервуаров и другого технологического оборудования на предмет утечек природного газа.

По словам представителя компании-производителя, основным преимуществом лазерного метода по сравнению с применением классических «нюхачей» является являющаяся дистанционное обследование объекта. Работнику при поиске утечек не требуется подходить близко к объекту исследования и использовать дополнительные приспособления – лестницы, леса – для того,

чтобы проверить на герметичность тот или иной элемент газотранспортной системы. Кроме того, исходя из заявленных характеристик детектор может определить наличие концентрации метана в воздухе даже через прозрачные поверхности – например, стекло или пластик.

В презентации прибора участвовали представители производственных отделов Общества, Инженерно-технического центра, руководители и инженерный состав структурных подразделений Сторожевского ЛПУМГ. Они задали гостю интересующие вопросы и попросили продемонстрировать возможности одного из образцов продукции на объектах филиала.

Пока еще рано говорить, будет ли данный прибор использоваться на объектах Общества, однако важно уже то, что наши сослуживцы находятся в постоянном поиске все новых средств обеспечения максимальной безопасности на производстве.

Александр АЗАРКИН



Сканирование возможно на расстоянии до 100 метров



Обсуждение характеристик лазерного детектора

РАЦИОНАЛИЗАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

3D-ПРИНТЕР С ПЕРСПЕКТИВАМИ

Общество получило патент на полезную модель «3D-принтер полярной схемы». Ее авторами являются начальник технического отдела Олег Паршиков и его заместитель Максим Аврамов, а также ученые из СГТУ имени Гагарина Ю.А. Расскажем об ускоренном прототипировании изделий сложной формы с использованием аддитивных технологий для технического обслуживания трубопроводной арматуры обществ, которое можно осуществлять с помощью этой полезной модели.

В Обществе используется более 20 тыс. единиц трубопроводной арматуры (ТПА). Они имеют сотни различных модификаций и производителей. Эта неоднородность остро ставит вопрос обеспечения запасными частями.

Одной из часто встречающихся неисправностей ТПА является потеря герметичности уплотнительных элементов, что приводит к утечкам газа в ее затвор и атмосферу, а также к неработоспособности пневмогидравлического привода.

Негерметичность элементов трубопроводной арматуры выявляется эксплуатирующим персоналом при проведении технического обслуживания, однако зачастую эти неисправности невозможно оперативно устранить ввиду наличия технических и организационных сложностей. Например, по уплотнениям импортных моделей ТПА отсутствует информация. Или ввиду модернизации выпускаемой ТПА с изменением применяемых уплотнений заказ уплотнений без разборки ТПА ведет к ошибке.

После определения типоразмера выпешдшего из строя уплотнения в случае отсутствия такового в комплекте запасных частей требуется его оперативное изготовление, что зачастую невозможно или нерационально по экономическим соображениям вследствие необходимости проектирования и изготовления прессформ для штучных изделий, проведения формования и вулканизации резины в стационарных условиях и последующей доставки к месту ремонта. Изготовление штучных образцов уплотнений с использованием традиционных технологий производства резинотехнических

изделий невозможно из-за высоких финансовых и материальных затрат на специальное технологическое оснащение практически разового применения.

Применение аддитивных технологий, то есть 3D-печати, в наибольшей степени отвечает условиям обслуживания и ремонта газового оборудования и аппаратуры, поскольку их основным преимуществом является быстрота реализации от чертежа до объекта и перехода от одной формы к другой.

Уплотнительные элементы могут быть изготовлены по технологии FDM-формирования изделий сложной формы путем послойного наплавления термопластичной нити в соответствии с компьютерной твердотельной моделью, для чего возможно применение появившихся в последнее время резиноподобных филаментов.

Стоит отметить, что с применением аналогичных технологий сегодня в ПАО «Газпром» изготавливаются жаровые трубы, сопловые и турбинные лопатки. Применение аддитивных технологий и 3D-моделирования отнесено к целям по развитию и распространению прорывных технологий Стратегии цифровой трансформации ПАО «Газпром» и Энергетической стратегии России до 2035 года.

При помощи аддитивных технологий работниками технического отдела совместно с представителями Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А. были изготовлены и испытаны уплотнительные кольца.

Результаты испытаний были признаны положительными. В дальнейшем они будут продолжены в расширенном формате.



Однако некоторые трудности не позволяют использовать результат печати в ответственных изделиях типа уплотнительных элементов, особенно в подвижных конструкциях, таких как краны, поршни, клапаны и др.

Следующий этап работы группы исследователей – выбор материала с оптимальным соотношением физико-механических, технологических и эксплуатационных характе-

ристик, создание опытно-промышленного образца установки в стационарном или мобильном (полевом) исполнении для 3D-печати уплотнительных элементов и базы данных типов и размеров уплотнительных элементов, используемых на ТПА, изготовленных с учетом термоусадок материала.

Мargarита БОРИСОВА

КОМАНДИРОВКА В СИБИРСКИЕ АФИНЫ

Заместитель начальника Инженерно-технического центра Илья Павлов и начальник службы строительного контроля филиала Дмитрий Былинкин с рабочим визитом посетили ООО «Газпром трансгаз Томск».



Административное здание ООО «Газпром трансгаз Томск»

Еще в XIX веке Томск был наречен Сибирскими Афинами. Со столицей Древней Греции город сравнивали из-за его ведущего значения в культурной и научной жизни региона, так называемой Русской Азии. Сегодня седьмой по численности населения город Сибири продолжает соответствовать гордому наименованию, став еще и важнейшим центром газовой промышленности.

Совсем скоро, 2 декабря 2024 года, исполнится ровно пять лет с момента запуска газопровода «Сила Сибири», который стал не только важнейшим экспортным маршрутом для страны, но и большой школой для специалистов отрасли. Одной из передовых в «Газпроме» считается служба строительного контроля (ССК) ООО «Газпром трансгаз Томск», которая нарабатала большой опыт, в том числе на строительстве важнейших объ-

ектов «Силы Сибири». Поэтому выбор места командировки представителей Общества с целью перенятия того самого опыта был неслучаен.

В период с 27 октября по 1 ноября 2024 года Илья Павлов и Дмитрий Былинкин посетили центральный офис компании, где трудится коллектив службы строительного контроля (в ООО «Газпром трансгаз Томск» ССК входит в состав Администрации), и познакомились с ее организационной структурой. Наши сослуживцы уделили особое внимание работе коллег на объектах капитального ремонта, реконструкции и переустройства в интересах третьих лиц, в частности переходов газопроводов через автодороги.

Специалисты Общества посетили Корпоративный институт ООО «Газпром трансгаз Томск», оценили программы подготовки

работников ССК, рассмотрели учебные материалы и методики, познакомились с преподавателями из числа наиболее грамотных профессионалов ССК. По словам Ильи Павлова, данная система обучения персонала по профильному направлению во многом может быть транслирована и на наше предприятие. «Сейчас у нас в Обществе на строительный контроль обучены 234 руководителя и специалиста. Обучение проходит в дистанционном режиме в аккредитованных учрежде-

ниях. Если перевести процесс в очный формат в нашем Учебно-производственном центре, на мой взгляд, это позволит не только повысить эффективность обучения, но и сократить затраты на него», – отметил Илья Юрьевич.

В рамках рабочей поездки наши сослуживцы, совместно с представителями ООО «Газпром газнадзор» и Филиала ПАО «Газпром» в г. Санкт-Петербурге также приняли активное участие в строительной инспекции на одном из объектов строительства.

Александр АЗАРКИН



Илья Павлов (крайний слева) и Дмитрий Былинкин (крайний справа)

ЭКОНОВОСТИ

РАСШИРЯЯ ВОЗМОЖНОСТИ

В октябре в Сочи состоялось заседание секции «Охрана окружающей среды и энергосбережение» Научно-технического совета ПАО «Газпром» на тему: «Современные технологии и мероприятия, направленные на достижение корпоративных экологических целей ПАО «Газпром».

На встрече рассматривались мероприятия и технологии, способствующие снижению выбросов загрязняющих веществ и парниковых газов, сверхнормативного сброса загрязняющих веществ в поверхностные водные объекты, доли отходов, направляемых на захоронение. Также обсуждались вопросы корректировки Корпоративных экологических целей на 2026-2028 годы, предложения по внедрению и расширению новых эффективных мер управления природоохранной деятельностью.

С докладом «Проблематика реализации корпоративной цели в части снижения доли отходов, направляемых на захоронение» выступил начальник отдела охраны окружающей среды и энергосбережения Общества Дмитрий Фетисов. В своем выступлении Дмитрий Дмитриевич озвучил такие проблемы и вызовы, как отсутствие современных перерабатывающих заводов, нехватка сортировочных станций, низ-



Участники форума

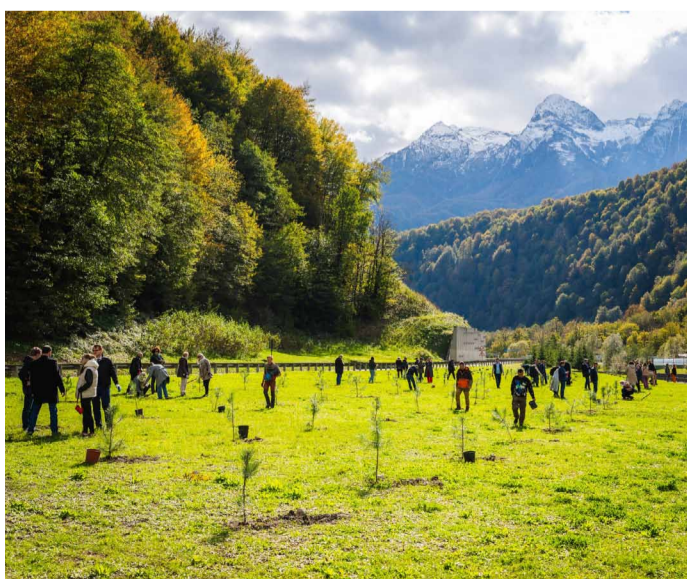
кий уровень экологической осведомленности, культурные препятствия, несанкционированные свалки, недостаточный контроль, недостаток финансирования, экономическая неэффективность.

«Негативная нагрузка от нашей производственной деятельности на окружающую среду снижается чуть меньшими темпами, чем нам бы этого хотелось, – отметил Дмитрий Фетисов. – Для решения вопроса мы предлагаем разработать новую стратегию компании по работе с отходами с учетом проблем и вывозов и установить, кроме экологической цели, дополнительные показатели по видам производства, видам обращения с отходами. Стратегия компании также должна учитывать виды производственной деятельности дочерних обществ».

Из сослуживцев Дмитрий Дмитриевич выделил Екатерину Путилову и Владимира Зубкова из Нижнего Новгорода и Югорска соответственно, которые рассказывали о способах реализации отходов в побочную продукцию и монетизации этого процесса.

Участники форума высадили в горах Сочи 120 саженцев краснокнижных деревьев – крымской сосны.

Маргарита БОРИСОВА



Высадка саженцев крымской сосны

ОФИЦИАЛЬНО

ШИРОКА СТРАНА МОЯ РОДНАЯ

16 ноября 2024 года с 12:00 до 13:00 по местному времени в России пройдет международная просветительская акция «Географический диктант», организованная Русским географическим обществом.

Приглашаем вас и членов ваших семей принять участие в образовательной акции.

Для удобства работников в Учебно-производственном центре 16 ноября в указанное время будет открыта площадка для организованных групп из близлежащих филиалов, желающих принять участие в акции.

Все, кто хочет проверить свои знания в области географии в очном формате, могут записаться по электронной почте: Grigoryeva-VA@utg.gazprom.ru с пометкой «Географический диктант».

Вопросы можно задать по телефону 3-34-65 (Григорьева Валерия Александровна).

Для дистанционного прохождения диктанта только 16 ноября 2024 года с 12:00 до 13:00 по местному времени будет доступна ссылка на сайте <https://dictant.rgo.ru/>.



СОЮЗ ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ

В спортивно-оздоровительном комплексе «Родничок» завершилась осенняя смена. В течение десяти дней на Кумысной поляне отдыхали 90 детей работников ООО «Газпром трансгаз Саратов».



Панда нравится всем!

Ребята самых разных возрастов приехали в лагерь 26 октября. Смена, которая совпала с осенними каникулами, получила символическое название «Союз верных друзей» – многие дети уже не раз бывали в «Родничке» и давно знакомы, а новичкам только предстояло обзавестись знакомствами и навсегда войти в славную историю лагеря, разделить его традиции.

Творческая группа филиала подготовила для гостей раз-

нообразные интересные мероприятия, например, уже в день заезда прошли первые спортивные состязания, а также вечер знакомств в отрядах. Ребятам рассказали о творческих мастерских, квестах, кружках, конкурсах, спортивных и других полезных и развивающих занятиях и развлечениях, которые их ожидали.

На следующий день состоялось торжественное открытие смены. Дети фотографировались с ростовой куклой медведя, а затем для них начался самый настоящий праздник. Приехавшие в «Родничок» артисты развлекали ребят конкурсами – и малыши, и те, кто постарше от души танцевали под любимые хиты, подпевали и выясняли, какой из отрядов знает

современную музыку лучше, а еще им показали шоу мыльных пузырей и удивительные, но строго научные и безопасные, опыты занимательной химии.

Десять дней насыщенного событиями отдыха пролетели незаметно и продуктивно. Заключительным мероприятием стало традиционное торжественное закрытие смены. Для ребят подготовили концертную программу.

Родничковцы порадовали родителей сюрпризами – подарили им поделки из мозаики и рисунки, показали танцы, которые разучили с педагогом по хореографии. Авторы лучших работ и самые активные ребята получили призы и награды.

В день выезда в лагере начался снегопад – первый в этом году. Следующая смена – уже новогодняя.

Филипп КОЧЕТКОВ



Спортивная жизнь



Интеллектуальная игра



Танцы!

ОХРАНА ТРУДА

ВНИМАНИЕ, ГОЛОЛЕД!



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Во время перемещения по скользкой поверхности не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед.

Держать руки в карманах в гололед опасно: при падении не будет времени их вынуть.

Особенно осторожно нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни ног стоит ставить вдоль ступенек, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Обязательно держитесь за поручни.

Подготовьте малоскользкую обувь. Передвигаться в гололед нужно осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ

На производственных объектах опасными природными факторами холодного периода являются низкие температуры воздуха, холодный ветер, короткий световой день, падение снега, сосулек, гололед, гололеда. В холодный период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололеде, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

Дорожное обледенение может быть сплошным на большой протяженности дороги или на небольших участках. Обычно границами гололеда бывают придорожные постройки, поэтому в этих местах следует ожидать изменения состояния поверхности дороги.

Не переходите через обледеневшие отвалы снега, оставшиеся после расчистки тротуаров, выберите другой путь, пусть он и будет длиннее.

Выбирайте более безопасный путь: где меньше льда, где дорожки посыпаны песком, есть освещение. Если же на вашем пути сплошной лёд и обойти его нельзя, передвигайтесь скользящим шагом, стараясь не отрывать ноги от земли. Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным. Пересекать дорогу следует строго по пешеходному переходу. При переходе через проезжую часть следует учитывать, что в холодный период года значительно удлиняется тормозной путь автомобилей.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ

правильный выбор обуви	правильный выбор обуви	подготовка обуви	правильный выбор верхней одежды
обувь с устойчивым каблуком не выше 3-4 см	обувь без высоких каблуков	используйте противоскользящие накладки или ледоступы	одежда не должна сковывать движения
с широкой носовой частью	подошва не должна быть абсолютно плоской	наклейте на сухую подошву поролон, лейкопластырь или наждачную бумагу	без глубокого капюшона
с толстой подошвой и четким рельефом	не используйте обувь на платформе	установите специальные противоскользящие набойки	одежда не должна затруднять обзор

ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

туловище наклоните немного вперед, колени слегка согните	не спешите при ходьбе
ориентируйтесь на чужие следы – лёд может быть припорошен снегом	не поднимайте ноги высоко
наступайте на лёд полной стопой, а не перекачивая ее с пятки на носок	не прячьте руки в карманы

ПРИ ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ

машите руками, так вы можете восстановить равновесие
отбросьте все предметы из рук (сумки, пакеты)
не садитесь на ягодицы, если падаете. У пожилых людей это приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика

ПРИ ПАДЕНИИ

назад (на спину)	на бок	вперед (на живот)
<ul style="list-style-type: none"> • руки раскиньте максимально широко, чтобы загасить удар, не приземляйтесь на выставленные руки, чтобы не травмировать их • подбородок опустите на грудь, чтобы не удариться затылком, а также закройте рот, чтобы язык не попал между зубами • колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо 	<ul style="list-style-type: none"> • вытяните руку перед собой, а не в сторону падения, разверните ее вниз ладонью • подбородком коснитесь груди, слегка прижав ухо к противоположному плечу, а не на то, на которое падаете • при падении согните ногу под 90 градусов, создав из нее подобие треугольника и постарайтесь коснуться земли всей боковой поверхностью этой ноги • не падайте на локоть 	<ul style="list-style-type: none"> • разведите пальцы рук как веер, это нужно для того, чтобы обе руки коснулись земли одновременно. Это уменьшит нагрузку на каждую руку • согните руки в локтях – так вы самортизируете удар • самая распространенная ошибка – падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ

<ul style="list-style-type: none"> • не торопитесь подниматься, оцените свое состояние, только после этого продолжите передвижение • при необходимости попросите помощи у проходящих мимо • дойдите до теплого помещения и осмотрите место ушиба • если вы получили травму, обратитесь в травмпункт за медицинской помощью
--

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательно приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.