

12+

11.04.2018

№5
(268)

Alma
mater
УГТУ

Символический компас дружбы ректору УГТУ Николаю Цхадая вручил директор Сыктывкарского гуманитарно-педагогического колледжа Дмитрий Беляев.



УХТИНСКИЙ университет отметил 60-летний юбилей

Юбилей для УГТУ не только праздник, но и время подведения итогов. Шестого апреля в вузе прошло расширенное заседание ученого совета. На праздничной церемонии сотрудники подразделений университетского комплекса получили почетные грамоты и благодарственные письма от Правительства Республики Коми, ухтинской администрации и вуза.



Уважаемые студенты, аспиранты, преподаватели, сотрудники, ветераны, выпускники, партнеры Ухтинского государственного технического университета! Дорогие коллеги и друзья!

Всё начинается с малого. Тем, кто 60 лет назад инициировал и организовал открытие в Ухте учебно-консультационного пункта Московского института нефтехимической и газовой промышленности, тем, кто работал и учился в УКП, наверное, не представлялось, что когда-нибудь он вырастет в один из крупнейших многопрофильных технических вузов Европейского Севера России. Не представлялось, что количество его выпускников будет исчисляться многими десятками тысяч. Не представлялось, что он станет одним из важнейших системообразующих элементов социально-экономического развития Республики Коми.

60 лет назад было положено начало высшего нефтегазовому образованию в нашем регионе. Сегодня это мощная система с богатейшими традициями. Между УКП и УГТУ 2018 года — шесть десятилетий титанического труда, поисков, открытий, воплощенных в достижениях республики и успехах нефтегазовой отрасли страны, в человеческих судьбах, в биографиях студентов и выпускников, преподавателей и сотрудников, партнеров и друзей университета — создателей УГТУ, северного форпоста российского нефтегазового образования.

Мы вместе продолжаем творить историю Ухтинского государственного технического университета, историю республиканского нефтегазового образования. Пройдет еще 60 лет, в университете произойдут изменения, которые нам сейчас даже трудно представить, но я надеюсь, что его коллектив с искренней благодарностью будет вспоминать о нас с вами, как мы сегодня вспоминаем о своих предшественниках.

Дорогие друзья, я от всей души поздравляю вас с юбилеем! Желаю всем нам уверенного движения вперед, новых взлетов и побед, новых идей и масштабных проектов, которые будут служить нашей общей великой цели — процветанию и благополучию России!

Ректор, профессор, председатель Совета ректоров вузов Республики Коми Н.Д. Цхадая



60 лет УГТУ

Гости юбилея
Анеш Джанелидзе
и Тимур Циклаури.

Полина БАСТРАКОВА

60 лет назад, в 1958 году, было положено начало высшего технического образования в Республике Коми. В Ухте открылся учебно-консультационный пункт Московского института нефтехимической и газовой промышленности. Из него вырос индустриальный институт, а затем и государственный технический университет.

Юбилей для УГТУ не только праздник, но и время подведения итогов за свою более чем полувековую историю. Десятки талантливых энергичных людей посвятили себя становлению университета, работали и продолжают трудиться на благо вуза и страны. Чтобы отметить их вклад, руководители УГТУ провели расширенное заседание ученого совета. Его почетными гостями стали республиканские власти и представители российских нефтегазовых вузов.

На церемонии сотрудники подразделений университетского комплекса получили почетные грамоты и благодарственные письма от Правительства Республики Коми, ухтинской администрации и вуза.

В праздничный день, тем не менее, никто не отменял работы. В ухтинском университете прошло

совещание рабочей группы научного образовательного межвузовского совета компании «Газпром», куда входит и УГТУ. В конференц-зале ректора собрались представители одиннадцати опорных вузов общества со всей России, а также приглашенные участники —



руководители учебных заведений высшего и среднего профессионального образования из Сыктывкара, Альметьевска и Владикавказа, сотрудники общества «Газпром ВНИИГАЗ» и его ухтинского филиала, преподаватели и научные работники.

— Мы искренне признательны вам, уважаемые коллеги, вы проводите научно-образовательный межвузовский совет в стенах нашего университета, и так полу-

чилось, что это событие совпало с нашим юбилеем. Поэтому хочу пожелать не только конструктивной работы, но и вынести отсюда самые наилучшие впечатления об УГТУ, — сказал на открытии совещания Николай Цхадая, ректор УГТУ, профессор, первый замести-

«Это позволит создать интерактивную навигацию по перспективным профессиям для абитуриентов по тем перспективам, которые дают сегодня профильные вузы Газпрома, — отметил проректор по внешним связям — советник при ректорате УГТУ Георгий Коршунов, — показать историю успеха, востребованные профессии, реальное сотрудничество, а также — мы не скрываем этой цели — будет способствовать популяризации отечественного инженерного образования за рубежом».

Кульминацией праздника стал концерт в городском Дворце культуры. В юбилейную дату ректор Николай Цхадая вспомнил основателей вуза и поблагодарил почетных работников.

— Я искренне признателен нашим ветеранам, тем, кто стоял у истоков создания нашего университета. Это была мечта многих ректоров. В частности, Геннадия Васильевича Рассохина, Владимира Михайловича Матусевича и Григория Панова, которых я безгранично люблю, любил и уважаю. Я уверен, что они наблюдают за нами и радуются за наш университет, — сказал Николай Цхадая, ректор УГТУ, профессор, первый заместитель председателя Национального консорциума вузов МСК РФ, председатель Совета ректоров вузов РК.

В ходе совещания большое внимание уделено выполнению плана работы совета на 2017-2018 годы. За УГТУ закреплены два пункта, связанных с популяризацией инженерных профессий и созданием навигатора по нефтегазовым вузам и дочерним обществам ПАО «Газпром».

На сцене Дворца культуры выступили исполнители УГТУ и городские творческие коллективы. Концертную программу построили на теплых воспоминаниях и богатой истории развития вуза. Руководство УГТУ подчеркивает: будущее ухтинского вуза обещает быть таким же стремительным и впечатляющим, как и его становление. К следующему юбилею в копилке учебного заведения появятся новые грандиозные достижения.

Гости и участники съезда консорциума. Слева направо: Дмитрий Ю.В., Карнаузов Н.Н., Шаммазов А.М., Цхадая Н.Д., Бахтизин Р.Н., Осмаилов М.Н., Майер В.В., Денильханов Д.А.

Фото Ольги ШЕЛЕМЕТЬЕВОЙ

Всероссийская активация

УГТУ принял съезд актива консорциума минерально-сырьевых вузов

Полина БАСТРАКОВА

На минувшей неделе в УГТУ прошло масштабное событие — съезд актива консорциума минерально-сырьевых вузов России. Его участниками стали более 60 студентов из разных городов нашей страны. Для ребят организовали пять площадок по различным направлениям, а также развлекательную программу.

Консорциум — это объединение двенадцати российских вузов минерально-сырьевого комплекса, куда входит и ухтинский университет. Ежегодно сообщество проводит съезд активистов и спартакиаду, в 2018-м эти события принял УГТУ. Участникам съезда предложили на выбор пять образовательно-развлекательных площадок: студенческое самоуправление, волонтерство, спорт и творчество.

— Это не первый наш опыт в проведении подобных мероприятий, по прошествии которых мы всегда анализируем, в чем ребятам было особенно интересно принимать участие. То есть нашей целью было есть и будет не отчет для галочки, а полезность работы площадок и вовлеченность студентов в процесс, — говорит начальник управления по учебно-воспитательной работе и социальным вопросам Сергей Штоль.

По каждому направлению зарегистрировалось примерно одинаковое количество студентов. Но, как показала практика, сегодняшним студентам наиболее интересна тема волонтерства. В организации съезда и спартакиады консорциума задействовали около 40 добровольцев.

По словам Анатолия Чemezова, руководителя совета волонтерских объединений, в общей сложности 20 волонтеров работали на этом съезде актива консорциума. Они сопровождали участников мероприятия на протяжении всех дней съезда, обеспечивали досуговую программу.

Среди спикеров консорциума — сотрудники УГТУ и гости съезда. Фитнес-инструктор Сабия Адиева на площадке «Спорт» рассказала, как физические занятия помогают в достижении жизненных

целей. Она единственный сертифицированный тренер по скандинавской ходьбе в республике и организатор первых в Коми соревнований по этому виду спорта. На площадке «Творчество» руководители студенческой художественной студии подвели участников съезда самоанализу через искусство. «Мы подготовили занятия по арт-терапии, — рассказывает руководитель художественной студии Ирина Костина, т.е. расслабление посредством рисования. Мы рисуем на заданную тему, а потом будем расшифровывать каждый рисунок с помощью художественных и психологических методов». По словам Костиной, рисование как своеобразный способ медитации стал популярен именно в последние годы.

Кроме образовательной программы, ребят ожидали развлечения — игры и мастер-классы. В конференц-зале бизнес-инкубатора вспомнили популярную телешоу «Угадай мелодию» и устроили музыкальные соревнования. Мастер-классы по актерскому мастерству провела режиссер Ольга Макарова-Щепкина.

На второй день активисты подвели итоги съезда. Представители вузов-участников рассказали, как провели время, и внесли свои предложения по организации подобных мероприятий.

«Мне очень понравился этот город и мне есть с чем сравнить, — рассказывает участница съезда из Тюмени Екатерина Струнина. — Встретили просто замечательно, очень теплая компания. Участники отмечают: такие встречи очень полезны. Они позволяют перенять у активистов из других вузов методы работы. Ну и, конечно, завести новые знакомства и зарядиться положительными эмоциями.

— Это было очень здорово! Мы назвали эту поездку «отпуск», потому что мы отдохнули эмоционально и получили заряд энергии, новые знания именно того, чего действительно у нас нет. И сейчас с новыми силами, настроим мы готовы ехать, приносить в наши университеты то, чего у нас не хватает, улучшать наши направления и становиться лучше самим.

Анастасия ИНОЗЕМЦЕВА, участница съезда, г. Санкт-Петербург



Начальник управления по учебно-воспитательной работе и социальным вопросам Сергей Штоль на открытии съезда.



Мастер-класс «Нескучная наука» ведет инженер Центра развития научных проектов и консалтинга УГТУ Руслан Мавлютов.



Кулинарный мастер-класс «Как приготовить завтрак за 5 минут, обед — за 10 и ужин — за 7 без «Доширака».



Мастер-класс «Актерское мастерство в жизни и на сцене» ведет режиссер театра студии «Фрески» УГТУ Ольга Макарова-Щепкина.

Рожденные для российской славы!



Ректор УГТУ, первый заместитель председателя консорциума, профессор Николай Цхадая.

Надежда УЛИТИНА

Второго апреля в ухтинском спортивном комплексе «Буревестник» на базе УГТУ состоялось торжественное открытие V Спартакиады национального научно-образовательного инновационно-технологического консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого и топливно-энергетического комплексов России. Почетное право провести юбилейную спартакиаду консорциума получил ухтинский университет, который в апреле этого года отмечает свой юбилей — 60-летие со дня основания вуза.

Спартакиада собрала вместе более двухсот целеустремленных, сильных и смелых людей, которых объединяет не только профессиональная специфика вузов, но и дружба, сотрудничество, богатые спортивные традиции.

Основными целями мероприятия являются укрепление корпоративных связей консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса, определение сильнейших команд и спортсменов, повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов, популяризация физической культуры и спорта среди студентов, а также привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.



Зав. кафедрой физического воспитания Тюменского индустриального университета Владимир Субботин.

Участников и гостей спартакиады поприветствовал ректор УГТУ, первый заместитель председателя консорциума, профессор Николай Цхадая: «Наши университеты рождены для российской славы, приумножать могущество нашей державы! Это самая главная миссия всех вузов страны!» В своем выступлении Николай Денисович выразил искреннюю признательность всем ректорам вузов за спортивное развитие в университетах. Слова признательности прозвучали и в адрес руководителей спортивных команд и студентов — участников спартакиады.

Ректор напомнил об ужасной трагедии, которая случилась недавно в Кемерове (один из вузов

Кемеровской области входит в состав консорциума). Эта беда никого в России не оставила равнодушным. Присутствующие почтили память погибших кемеровчан минутой молчания.

С напутственными словами к участникам спартакиады обратился министр физической культуры и спорта РК Н.М. Бережной. Он поздравил всех с торжественным открытием и пожелал студентам успехов и обретения друзей и единомышленников. А юбилейной спартакиаде пожелал, чтобы она прошла на высшем уровне и развивалась, завоевывая достойное место в ряду крупнейших всероссийских соревнований. К поздравлениям присоединился заведующий кафедрой физического воспитания Тюменского индустриального университета Владимир Субботин.

Спортивные команды вузов торжественным парадом прошли по залу спорткомплекса «Буревестник», прозвучал гимн каждого учебного заведения, были представлены руководители всех делегаций. В завершение торжественной церемонии был зажжен символический огонь спартакиады. Почетное право зажечь его предоставили капитанам сборных команд вузов.

Программа спортивного праздника насыщена: спортсмены состязались пять дней (со 2 по 5 апреля) по пяти видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу и плаванию.

Состязания проводятся среди участников консорциума, в который входят Санкт-Петербургский горный университет, Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина, Северо-Кавказский горно-металлургический институт, Тюменский индустриальный университет, Уфимский государственный нефтяной технический университет, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Грозненский государственный нефтяной академик М. Д. Миллионщикова, Альметьевский государственный нефтяной институт, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Уральский государственный горный университет, Московский государственный горный университет, Ухтинский государственный технический университет.

Проведение спартакиады стало возможным благодаря предприятиям: ООО «Газпром трансгаз Ухта», ООО «СК «РУСВЬЕТ-ПЕТРО», АО «Транснефть-Север», ООО «ЛУКОЙЛ-Коми», ООО «Нерудпром», ООО «Стройгазконсалтинг», ПАО «ГЕОТЕК Сейсмозведка», АО «Газпромбанк», ОАО «Усинскгеофнефть»

Владимир ГААС

Пятая спартакиада консорциума минерально-сырьевых вузов — знаковое событие для ухтинского университета. Она прошла в УГТУ накануне 60-летия вуза. Спартакиада в Ухте стала настоящим праздником для ее участников.



Настольный теннис

Соревнования по настольному теннису стали примером напряженной борьбы для всех ее участников. В первый игровой день УГТУ обыграл уфимцев, а Тюмень обошла команду «Горного». В результате в финале сошлись теннисисты ухтинского и тюменского вузов. Победу завоевал УГТУ. Серебро у Тюмени, бронзу получили уфимцы.



Волейбол

Самыми красивыми стали состязания по женскому волейболу. Матчи продолжались все пять дней спартакиады, победитель определился буквально за несколько часов до церемонии закрытия. По итогам турнира бронза досталась УГТУ, серебро у Тюмени, золото завоевал уфимский государственный университет.

Плавание

Пловцы состязались на дистанциях в 50 и 100 метров различными стилями в индивидуальном зачете и в эстафете. По итогам третьим стал УГТУ, второе место завоевал уфимский университет, золото у тюменцев. Для нового бассейна УГТУ спартакиада стала боевым крещением: впервые в нем провели соревнования такого уровня. По отзывам гостей, наш вуз оказался на высоте. «Бассейн новый, очень хорошие тумбочки, дорожки, вода чистая, — говорит участник сборной по плаванию НМСУ «Горный» (Санкт-Петербург) Александра Лакуста. — Все на высшем уровне, мне очень понравился старт! Все правильно делают, как настоящие соревнования. Большое спасибо организаторам».



Оценывало мастерство команд профессиональное жюри — судейская коллегия в составе судей первой категории: главный судья спартакиады Борис Гизатулин, главный судья по баскетболу Евгений Давыдов, главный судья по волейболу Александр Болкин, главный судья по настольному теннису Александр Ямщиков, главный судья по плаванию Екатерина Новицкая, главный судья по мини-футболу Артур Тулаев.



Баскетбол

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в УГТУ, поэтому трибуны на всех встречах были заполнены. Сами игроки понимали, насколько ответственно играть дома. Поэтому каждый матч «Планеты-Университет» был настоящим подарком для любителей баскетбола. Подтверждение тому — игра с командой «Горного», в которой ухтинцы одержали яркую победу. Основной интригой баскетбольных соревнований стал вопрос: возьмет ли УГТУ золото домашней спартакиады? Еще одним претендентом была Тюмень. В результате напряженного матча заветная победа досталась гостям. «Планета» уступила тюменскому университету всего девять очков.

Мини-футбол

Одной из командных дисциплин спартакиады стал мини-футбол. Он пользуется в Ухте большой популярностью, городской клуб успешно выступает на чемпионатах России. Игры по мини-футболу продолжались вплоть до закрытия спартакиады. По итогам всех матчей третье место получил УГТУ, серебро взяли уфимцы, первой стала команда Тюменского индустриального университета.

Кульминацией спартакиады стало награждение победителей. В общекомандном зачете по результатам всех дисциплин первое место взяла сборная Тюменского индустриального университета. Вторым стал Уфимский госуниверситет. УГТУ занял третье место. Но главным трофеем, по признанию участников, стали незабываемые эмоции, которые УГТУ в свой юбилей подарил всему консорциуму.

— Мы любим и ценим наше братство вузов. И в нем бриллиантом сверкает Ухта, Ухтинский государственный технический университет! Низкий поклон вузу, ректору — так держась!

Андрей Греб, начальник управления по учебно-воспитательной работе УГНТУ (Уфа).

На торжественном открытии выставки «Виват, пленэр!» наградили дипломантов международных художественных конкурсов. Ими стали: Михаил Емельянов, Мария Горнинова, Вероника Перевалова, Ольга Палкина, Юлия Кудинова — «Времена года» и Яна АLEXИНА — «Я — иллюстратор».

КУЛЬТ ПРОСВЕТ

ФОТОФАКТ



Фотографии Ольги ШЕЛЕМЕТЬЕВОЙ



Фотографии Ольги ШЕЛЕМЕТЬЕВОЙ



Фото Сергея СОКОЛОВА

«ВИВАТ, ПЛЕНЭР!»

Валерия МАСОРИНА

30 марта в Ухтинском государственном техническом университете состоялось открытие выставки художественных работ студентов-архитекторов УГТУ под названием «Виват, пленэр!»...

музеем Евгения Зеленская, открывая выставку, обратила внимание на то, что разнообразие художественные экспозиции в фойе университета из года в год становятся все интереснее... Заведующая кафедрой архитектуры Галина Пименова подчеркнула: «Это место становится ценным. Сначала были простые выставочные работы, затем появились значимые в истории нашего университета макеты, и что мы видим сегодня? Многочисленные работы преподавателей и студентов. Все это говорит о том, что наш вклад в центр науки и культуры довольно существенный».

Выставка «Виват, пленэр!» размещена в холле главного корпуса ухтинского университета (ул. Первомайская, д. 13) и доступна всем желающим.

Что снег свис с крыши здания, ускоренным шагом уйдите с этого места. 2. Обходить участки местности, огражденные сигнальными лентами и обозначенные предупредительными табличками: «Опасная зона», «Возможен сход снежной массы», «Проход запрещен».

Помните! Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бьются особенно опасны, их необходимо обходить стороной. Кроме того, необходимо обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий. При необходимости прохождение под обледеневшим карнизом здания старайтесь как можно быстрее преодолеть данный участок.

Соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум, нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Внимание! Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом с домами, особенно если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки. Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей, а также их имущества. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!!!

ПАМЯТКА



ОСТОРОЖНО: СХОД СНЕГА И ЛЬДА!

Слышь, апрель, у тебя земля белая.



АНЕКДОТЫ vk.com

Иногда проведу ботинком по полу, и остается жирный черный след. Жалко, ведь можно было кому-то брови сделать.

Волки не едят бабушек, потому что они вяжут во рту.

Мое любимое упражнение в спортзале: выпады со штангой из окна.

Начать готовить тело к лету — это как заходить в холодное озеро. Поэтому делайте это постепенно. Посмотрите на пыльные гантели. Потрогайте скакалку. Полежите на беговой дорожке. Привыкайте.

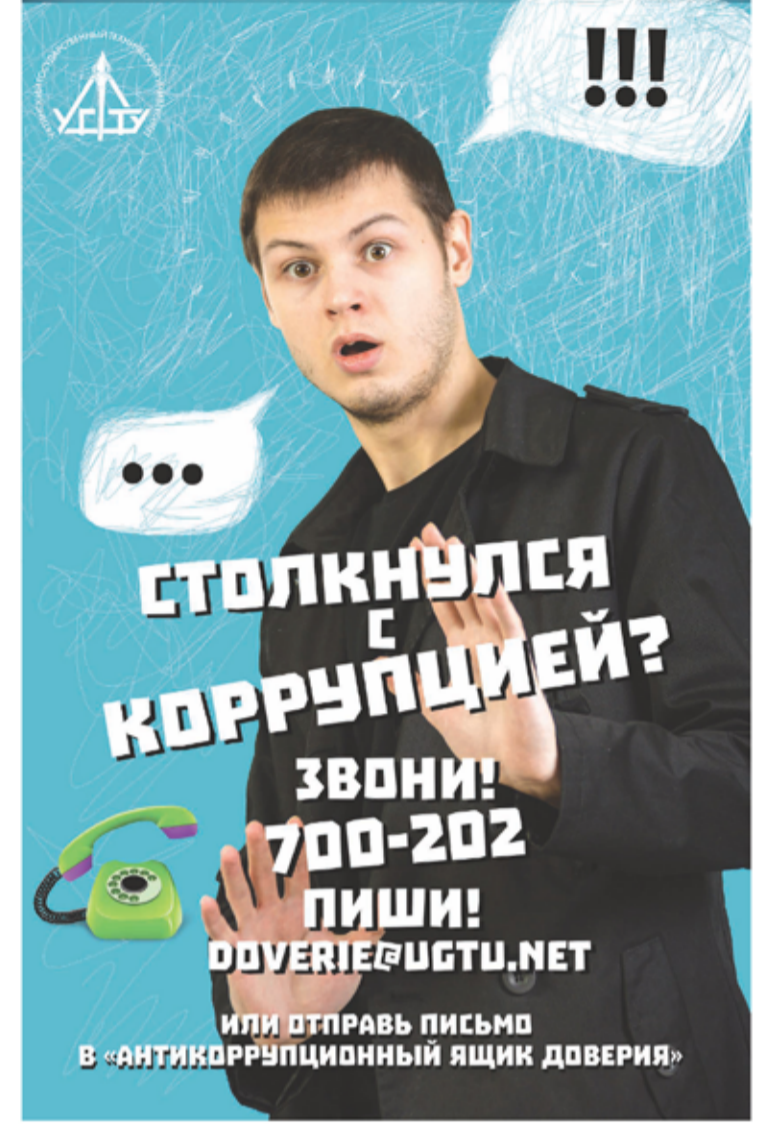
Плачу за свет, тепло, воду и содержание жульи.

В детстве я думал, что счастье есть, но, повзрослев, я понял — счастье лить.

Позови меня тихо по имени. Шашлык с руки покорми меня...

— Вот иногда встретишь человека и понимаешь: мой. — Да, рабство — клевая штука.

— У Вас такие длинные пальцы, наверное, на пианино играете? — Да нет, в лаборатории пробирки мою.



ЛИКБЕЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

Часть 3. ДАЧА ВЗЯТКИ (ст. 291)

Если взятка давалась за совершение заведомо незаконных действий (бездействие) п.3: — лишение свободы на срок до восьми лет со штрафом в размере тридцатикратной суммы взятки; штраф в размере от тридцатикратной до шестидесятикратной суммы взятки. Если взятка давалась лично или через посредника (п.1): — лишение свободы на срок до двух лет со штрафом в размере от пятикратной до десятикратной суммы взятки или без такового; принудительные работы на срок до трех лет; исправительные работы до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового; штраф в размере до 500 тысяч рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, или в размере от пятикратной до тридцатикратной суммы взятки.

Часть 4. ПОЛУЧЕНИЕ ВЗЯТКИ (ст. 290)

Если преступление совершено группой лиц по предварительному сговору с вымогательством или в крупном размере (свыше 150 тыс. рублей) (п.5): — лишение свободы на срок от семи до двенадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет и со штрафом в размере от сорокакратной суммы взятки; штраф в размере от сорокакратной до семидесятикратной суммы взятки с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет. Если взятка получена за действия, которые входят в служебные полномочия должностного лица (п.1): — лишение свободы на срок от трех лет со штрафом в размере от десятикратной до двадцатикратной суммы взятки или без такового; штраф в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, или в размере от десятикратной до пятидесятикратной суммы взятки с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет; исправительные работы от одного года до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет; принудительные работы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

ПАМЯТКА ПО ДЕЙСТВИЯМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

С долгожданным потеплением появляется и гололед — непременный спутник «сногсбивательной» погоды. Рейтинг «падухих» травм возглавляют ушибы мягких тканей, чуть реже случаются вывихи и растяжения, а также переломы конечностей. Чтобы избежать этих последствий, просим следовать нижеперечисленным правилам безопасности поведения при гололеде.

В первую очередь необходимо подготовить мало скользкую обувь, для этого прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту (наклейку сделайте чуть наискосок или лесенкой), а перед выходом натрите подошву наждачной бумагой или наступите в песок.

Внимание и осторожность — это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед:

- во время перемещения по скользкой улице не спешите; — избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно остановиться, не стойте долго на ходу, лучше остановитесь; — передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву, ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед; — держаться по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь; — пожилым людям рекомендуется обязательно тростью с резиновой набойкой;



— свой маршрут по возможности надо проложить дальше от проезжей части; — нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки; — пересекать проезжую часть дороги, переходить на другую сторону улицы надо исключительно по пешеходному переходу, убедившись в полной остановке транспортных средств; — огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то

нужно необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации; — если вы поскользнулись, постарайтесь присесть, чтобы снизить высоту падения; сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь.

Если падения не удается избежать, постарайтесь выполнить следующие действия: — присядьте и наклонитесь в сторону, неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки — переломом плеча или запястья; — постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрычь мускулы; — в момент соприкосновения с землей постарайтесь перекатиться на любой бок (такой перекат существенно снижает силу удара, максимум что вам грозит — это синяк или небольшой ушиб).

Если травмы не удалось избежать, первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. При травме конечности прежде всего ее нужно обезболить, зафиксировать с помощью шины (можно использовать доску, толстую ветку). Сделать поддерживающую повязку (используя шарф, косынку и т.п.). Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения, к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное. Затем обязательно обратитесь в травмпункт. Берегите себя и будьте здоровы! Штаб ГО ФГБОУ ВО «УГТУ»



АЛЬМА-МАТЕР УГТУ

Газета Ухтинского государственного технического университета Учредитель, издатель — ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет» Главный редактор — Ядылетова Светлана Анатольевна. Худ. редактор, верстка — Анастасия Маслова. Подписано в печать: по графику — 11.04.2018 в 9.00; фактически — 11.04.2018 в 9.00. Номер выпуска: № 05 (268). Периодичность выхода: два раза в месяц по средам. Свидетельство о регистрации ПИИ № ФСЗ — 0230 от 20.01.2006 г. выдано Беломорским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Распространяется бесплатно. Адрес учредителя, издателя: 169300, РК, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13. Адрес редакции: 169300, РК, г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 13, каб. 102, тел. 77-44-51, almatmater@ugtu.net. Адрес сайта газеты: www.ugtu.net. Адрес типографии: 610004, с. Киров, ул. Ленина, 2. Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Кировская областная типография». Тираж: 1 500 экз. Заказ 11600. П.л. 3 (сведения об объеме издания в печатных листах, приведенных к формату двух полос газеты формата А2 (420x595 мм)).



Новый спорткомплекс УГТУ

с плавательным бассейном, тренажерным залом и сауной
приглашает ухтинцев провести время с пользой для здоровья!

Гостям необходимо иметь медицинскую справку

Стоимость разового посещения
бассейн — 230 руб.
тренажерный зал — 250 руб.

Для сотрудников и студентов УГТУ скидки!

Для маломобильных групп населения установлено специальное оборудование.

Продолжительность одного сеанса
в бассейне — 1 час 15 минут,
в тренажерном зале — 1 час 30 минут.

Время работы — с 8:00 до 22:00 ежедневно.

Последнее воскресенье месяца — санитарный день.



В спорткомплексе работают инструкторы. Безопасность вашего здоровья обеспечивают медработники!