



Издается
с июля 1974 года

ПРОГРЕСС

ВТОРНИК 24 ИЮНЯ 2025 ГОДА

№ 18 (2463)

В фокусе внимания

БЕЗ ЗАМЕЧАНИЙ

2-6 июня в АО "БРТ" проходил первый наблюдательный аудит по системе экологического менеджмента на соответствие требованиям международного стандарта ISO 14001. Проверку деятельности предприятия в рамках СЭМ осуществил Андрей Анатольевич Безручко - руководитель ООО "ЮРС-Поволжье" (г. Тольятти). Трудовой коллектив предприятия "Балаковорезинотехника" подтвердил пригодность, адекватность и результативность СЭМ. По уточнению директора по качеству Дмитрия Геннадьевича Ивахненко, аудит прошёл без замечаний. Опытный эксперт дал несколько советов по развитию действующей системы экологического менеджмента, исходя из лучших производственных практик, так как нет предела совершенству. Подробный анализ и рекомендации отражены в отчете, предоставленном руководством "ЮРС-Поволжье".

ОБЪЁМАМ РАСТИ

В этом году на промышленной площадке Акционерного общества "Балаковорезинотехника" планируется освоить порядка 90 наименований новых автокомпонентов. Выпуск деталей различного назначения позволит предприятию расширить ассортиментную линейку и увеличить объёмы производства товарной продукции. Согласно программе перспективного развития, в адрес российских автомобильных заводов начнут поступать резинотехнические изделия формового, неформового кластера и ремни. Получит развитие производство уплотнителей: дверей, капота, порога дверей отечественных легковых автомобилей и зарубежных брендов, а также впускных и выпускных шлангов радиатора и патрубков.

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ДИЛЕРАМ

По заказу руководства ООО "Автоформ", главного официального дистрибьютора АО "БРТ", на действующем производстве предприятия будут освоены на иномарки и отечественные легковые автомобили новые формовые резинотехнические изделия - чехлы шарнира карданного вала и чехлы вилки сцепления. Действующий ассортимент Торгового дома пополнится этими автокомпонентами в 2025-м году. Среди новинок можно будет встретить на прилавке фирменного магазина и другие детали формовой группы: опоры двигателя и опоры с кронштейном в сборе. Ремень привода агрегатов также постоянно спрашивают менеджеры из дилерских центров. Эта деталь тоже появилась в обновленном ассортименте ТД "Автоформ".

СО СПОРТОМ - ПО ЖИЗНИ

В День России в Марксовском районе состоялся региональный этап Открытого первенства России по лыжероллерам среди спортсменов-любителей. В общем массовом старте приняло участие более 100 лыжников из Саратовской, Пензенской, Московской областей. В числе лучших российских лыжников были и представители спортивного движения АО "БРТ". Среди них - механик цеха N 101 Владимир Викторович Штешенко, слесарь-инструментальщик цеха N 110 Сергей Павлович Пурыгин и ветеран производства Юрий Николаевич Тереханов. Все трое успешно преодолели 18-километровое расстояние и вошли в пятерку лучших спортсменов в своей возрастной категории. Активный образ жизни, ежедневная физзарядка, тренировки в виде утренней и вечерней пробежек обеспечивают им стабильные результаты. Юрий Николаевич Тереханов стал серебряным призером в своей возрастной группе.

Партнерство

ВЫГОДНЫЕ ПРОМОАКЦИИ

Информируем вас о том, что в июне 2025 года на автомобили LADA 2024-2025 годов выпуска действуют эксклюзивные промоакции.

Для автомобилей Granta выгода составляет до 100 тыс. руб. при покупке в кредит по программам "LADA Finance" или по программе "Трейд-ин" в размере 50 тыс. руб., в зависимости от кузова и выбранной комплектации.

Для автомобилей Vesta с автоматической трансмиссией действует предложение при покупке в кредит по программам "LADA Finance" с выгодой до 250 тыс. руб., а также скидка при покупке в "Трейд-ин" до 100 тыс. руб. в зависимости от кузова. На автомобили Vesta Sportline распространяется выгода при покупке в кредит по программам "LADA Finance" до 250 тыс. руб. также в зависимости от кузова.

Для автомобилей Aura при покупке в "Трейд-ин" или в кредит по программам "LADA Finance" выгода составляет 550 тыс. руб. Для автомобилей Largus продолжает действовать предложение по программе "Трейд-ин" с выгодой до 100 тыс. руб., по кредитным программам "LADA Finance" выгода до 400 тыс. руб. в зависимости от кузова.

Для автомобилей Granta LCV и Niva LCV продолжает действовать специальное предложение в виде прямой скидки в размере 300 тыс. руб.

Для автомобилей Niva Legend стала доступна выгода по программе "Трейд-ин" в размере до 100 тыс. руб., для автомобилей Niva Legend Bronto до 200 тысяч рублей. Продолжает свое действие эксклюзивное кредитное предложение от АО "Авто Финанс Банк" с процентной ставкой по кредиту от 0,01процента при приобретении новых автомобилей Granta, Vesta, Aura, Largus, Niva Legend (включая Bronto).

Для физических и юридических лиц действует акция при приобретении в лизинг новых автомобилей LADA 2024-2025 годов выпуска на специальных условиях лизинговых компании-партнеров. Скидка для клиента составляет до 550 тыс. руб. в зависимости от модели. Допускается совмещение с государственной программой льготного лизинга при её наличии.

Обращаем ваше внимание на запуск новой промоакции "LADA Забота" за 1 РУБЛЬ, предоставляющей дополнительные льготные условия при приобретении автомобилей LADA. С подробными условиями и перечнем услуг по данной акции можно ознакомиться на официальном сайте LADA - www.lada.ru в разделе "Специальные программы и акции". В акции участвуют автомобили LADA (всех годов выпуска, всех комплектаций), за исключением Niva Legend Bronto, Granta LCV, Niva LCV, Granta Sport и Sportline (SED, LB).

Дополнительно к текущим промоакциям действуют скидки на автомобили с датой выпуска ЭПТС до 01.12.2024 г. Размер выгоды составляет от 70 000 рублей до 240 000 рублей в зависимости от модели.

Приглашаем вас в дилерские центры LADA.

АО "АВТОВАЗ" оставляет за собой право на изменение срока действия акций. С подробностями акций можно ознакомиться у дилеров LADA и/или на официальном сайте - www.lada.ru.

М.Л. Соснин,
вице-президент по закупкам АО "АВТОВАЗ"

СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Юлия Трёкова, прессовщик-вулканизаторщик участка по производству сальников цеха N 216, из числа тех, кто чётко знает, чего хочет добиться в жизни. Говорят, бывших спортсменов не бывает. И это действительно так. Благодаря спорту Юлия обрела сильный характер и целеустремленность, которые помогают ей уверенно идти по жизни.



совершенную продукцию. При подозрении на поломку пресса она сразу же вызывает наладчика, который может исключить "недопресс" и как следствие образование пузырей на поверхности деталей. Конечный результат зависит от каждого работника на каждом этапе технологической цепочки. Юлия говорит: "Несоответствующие детали не должны попадать в контейнер с готовой продукцией. Конечно,

Потом решила выработать льготный стаж для досрочного выхода на заслуженный отдых и перешла на производственный участок в соседний цех, где стала изготавливать сальники на прессах марки "Marrelli". К этому времени обзавелась собственной семьёй, в которой появился на свет сынишка. Однако счастливой она не стала - настоящей семьи не получилось. Воспитание Серёжи легло на её плечи. Чтобы хорошо зарабатывать, брала на обслуживание по 6 прессов. После слияния производственных участков Юлия Александровна перешла в цех N 216. Работает на том же прессовом оборудовании, что и раньше. Только ассортимент деталей на участке стал гораздо шире, мы изготавливаем до 20 видов самых разных сальников. Все они резиноармированные. Эти автокомпоненты находят применение в сборке автомобилей всех марок, устанавливаются на двигатель и систему трансмиссии. Детали очень ответственные, исключаяющие течь масла из работающих систем, поэтому задача операторов - обеспечить соответствующее качество продукции", - уточняет передовик производства. После процесса "варки" прессовщики-вулканизаторщики обрабатывают каждую деталь вручную, отделяя от неё лишней облойный слой. Передовик производства считает, что строгое соблюдение технологических параметров, хорошее сырьё, точность технологического оборудования и умелые руки рабочего позволяют выпускать

контролеры ОТК тщательно проверяют всю партию, но зачем же их подводить? У них, как у нас, свой план - сдать на склад определенное количество готовой продукции. Отправят меньше положенного - не получат премию". Многолетний опыт, отличное знание всех видов арматуры по предыдущей работе позволяют Юлии Александровне изготавливать продукцию отменного качества. Своих сослуживцев она называет большой рабочей семьёй. Коллектив встретил её как родную дочку, когда Юлия пришла на участок сальников. Прессовщики-вулканизаторщики Оксана Малышева, Юлия и Ольга Смирновы, Елена Морозова, Маргарита Мерзометова, Татьяна Мишукова, Людмила Шикунова, Наталья Тимофеева и Наталья Ермилова оказали поддержку, научили "чувствовать" оборудование, объяснили, как делать норму по деталям. А когда она отставала от остальных, сидели рядом и занимались обработкой. Разве можно об этом забыть?!

Моя собеседница тепло отзывается о каждой из них. Рассказывает, что коллеги не просто поддерживают хорошие отношения на работе, но и по-настоящему дружат, ходят на корпоративные мероприятия и в гости друг к другу домой по особым случаям. Юлия Александровна призналась, вместе с подругами совершила путешествие на курорты Турецкой Ривьеры - побывала на отдыхе в городах Аланья и Кемер. Отдых на Средиземном море оказал-

ся незабываемым.

Юлия Александровна хочет, чтобы и у сына успешно сложилась производственная карьера. Прошлым летом Сергей заработал свои первые карманные деньги на производстве БРТ во время летних школьных каникул. Купил вещи, о которых мечтал. В этом году парень снова решил поработать на заводе - в августе его ждут на участке обработки в цехе N 216. Тем более что дедушка посоветовал 16-летнему внуку серьёзно присмотреться к востребованной профессии "киповца", которую можно приобрести в колледже.

Любой человек черпает вдохновение в семье. Юлия Трёкова не скрывает, что на её личностное развитие повлияли близкие. Особенно - бабушка. Валентина Васильевна сама была донором с многолетним стажем. И внучку приобщила к этому делу - убедила творить добро, помогать людям. Юлия посещает Балаковское Отделение заготовки крови Саратовской областной станции переливания крови с 19 лет. Рассказывая о своём "увлечении", уточняет, что 45 раз сдала кровь и два раза - плазму. Недавно ей было присвоено звание "Почётный донор России".

В минуты вдохновения Юлия Александровна пишет стихи в стиле рэповских речёвок. Ещё она любит смотреть детективы с запутанным сюжетом, читать книги Дарьи Донцовой, Татьяны Устиновой и Александры Марининой. А из классиков жанра предпочитает произведения Агаты Кристи. В квартире Трёковых нашлось место не только для книг, но и для братьев наших меньших. Несколько лет назад Юлия Александровна привезла с завода пушистый серенький комочек. Со временем кот Яша превратился в 6-килограммового красавца, хранителя домашнего очага. А сын Сергей, следуя примеру мамы, приютил британскую вислоухую кошку Бусю. Сегодня семья Юлии Александровны - это отец, брат Даниил и сын, которых она любит безгранично.

На вопрос: о чем мечтает эта красивая молодая женщина, задорно засмеявшись, ответила: "Вот было бы здорово "варить" на 25-гнездной пресс-форме дорогие позиции деталей!". Но через несколько секунд её лицо стало серьезным. Юлия Александровна Трёкова планирует со временем попробовать себя в качестве мастера. Конечно, хочет обыкновенного женского счастья. Для близких - мира и здоровья, а для всех заводчан - стабильных производственных объёмов.

Фото из личного архива

- **Сергей Юрьевич, какую планку предстоит взять в июне трудовому коллективу цеха?**

- В этом месяце коллектив нашего цеха должен произвести товарной продукции на 54 миллиона рублей.

- **Это солидный план?**

- Смотри под каким углом смотреть на производственную ситуацию... Объемы производства автокомпонентов в июне 2025 года остались на уровне показателей прошлого месяца. И по ассортименту "качелей" не наблюдается, все ровненько. Хотя ассортимент у нас большой и сложный: ремкомплекты, формовые и неформовые резинотехнические изделия. В настоящий момент я бы отметил определенную стабильность на производстве, что, конечно же, меня как руководителя радует.

С другой стороны, по сравнению с аналогичным периодом 2024 года, производственные объемы немного снизились. Летом прошлого года коллектив двести шестнадцатого цеха отправлял на заводской склад готовой продукции на 70 миллионов рублей.

- **Ситуация, связанная с объемами, ведь не от вас зависит, правда?**

- Правда! Наши производственные объемы зависят исключительно от заказов потребителей автокомпонентов. Исходя из той численности персонала, какой мы сегодня располагаем, объемы производства, скажем так, для нас посильные. Работаем нормально, со всеми поставленными задачами успешно справляемся.

- **Сколько деталей производится в сутки?**

- Порядка 800 резинотехнических изделий разного направления выпускается в цехе N 216 ежедневно. А в целом ассортимент цеха насчитывает более 4 миллионов наименований РТИ. Иногда в день приходится менять до 20 прессформ - возникают ситуации, когда появляются срочные заказы. Всегда идём навстречу потребителю, который всегда прав. В среднем, переустанавливаем на прессах ежедневно до 5-10 видов технологической оснастки.

- **Цех по-прежнему ориентирован на выпуск продукции для отечественных автомобилей**

ОСНОВНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЗАДАЁТ ТОН

Коллектив основного производства, являясь важнейшим механизмом в структуре промышленного предприятия, всегда задает хороший тон в работе. Понятное дело, ведь здесь осуществляется выпуск товарной продукции. О том, как в первом летнем месяце выполняется производственный план коллектива "двести шестнадцатого", рассказывает начальник цеха Сергей Волокитин.



ных конвейеров и Торгового дома? Куда больше поставляется деталей - на автозаводы или вторичный рынок?

- Основными потребителями выпускаемой в цехе товарной продукции являются автомобильные заводы России: АвтоВАЗ, КамАЗ, УАЗ, Миасский машиностроительный завод (УралАЗ), Нижегородский автозавод, Ростсельмаш. Существует достаточно большой перечень запчастей, которые отправляются в адрес ООО "Автоформ". Руководство Торгового дома придерживается в своей профессиональной деятельности курса, направленного на увеличение объемов продаж. По заказу руководства "Автоформа", являющегося официальным дистрибутором предприятия "Балаковрезинотехника", нами производится резинотехнических изделий на сумму порядка 30 миллионов рублей. Ещё выпускаем продукцию по спецзаказу.

- **Какие виды продукции наиболее востребованы на вторичном рынке?**

- Пожалуй, сальники, которые используются в системе двигателя и трансмиссии автомобиля, обеспечивают герметичность узлов. Эти детали хорошо берут на рынке, хотя они относятся к сегменту дорогих автокомпонентов. А самое главное - на них всегда повышенный спрос. На российские заводы авто-

мобилестроительной отрасли наше предприятие тоже поставляет этот вид продукции. Из былого разнообразия сложных по конструкции резиноармированных изделий в цехе на сегодняшний день остались только сальники. Часть ассортимента была передана в другие производственные цеха АО "БРТ" в рамках объединения производства и оптимизации производственных процессов.

- **Сергей Юрьевич, что удалось сделать в рамках реализации программы перспективного развития предприятия?**

- Освоено 2-3 наименования деталей для Торгового дома "Автоформ". Больше ничего нового к общему ассортименту мы не добавили. Что будет дальше - не могу сказать. Вполне возможно, продолжим работу по развитию заводской ассортиментной линейки.

- **В прошлый раз мы вели беседу под углом острой нехватки рабочих рук на действующем производстве. Меняется ситуация?**

- И да, и нет. По определенным рабочим профессиям есть определенный напряг. Поэтому мне по-прежнему приходится решать организационные вопросы, связанные с ежедневной перестановкой людей. Приходится этим заниматься постоянно. А уж когда вопрос стоит о "сквозных" позициях, вы-

нужден просить людей выйти на работу в выходной день. Многие в цехе с долей оптимизма относятся к переработкам - оплата идёт по двойному тарифу.

Большого притока работников на основное производство не наблюдается. Молодёжь приходит, но надолго у нас не задерживается. Какое-то изнеженное мы вырастили молодое поколение. Недавно заходит в мой рабочий кабинет молодая девушка. Трудовая книжка чистая. Раньше, как выяснилось, работала дистанционно. Но было видно, что заскучала дома. Захотелось живого общения со сверстниками, настоящей работы. И непременно на прессах, хотя я предлагал ей разные варианты. Провела обучение, начала работать самостоятельным... и через два месяца уволилась. Из дома, конечно, работать легче. Кто же с этим поспорит?! Но на промышленном предприятии перспектив для профессионального и личного роста гораздо больше. Опять же фиксируется трудовой стаж, копятся баллы, необходимые для начисления будущей пенсии. Но пока молодость играет в крови, кто же будет думать о старости?!

Отлично понимаю, что надо обновлять, омолаживать трудовой коллектив. Старшее поколение, которое сегодня не устает работать на производстве, не вечное. Скоро наши ветераны производства начнут уходить на заслуженный отдых, а настоящей замены им, к сожалению, нет. И с этим нельзя мириться, с этим срочно нужно что-то делать!

- **Помню, Вы рассказывали, что у Вас два сына. Как у них обстоят дела с трудоустройством?**

- Старший окончил пятый курс медицинского государственного университета, успешно сдал экзамены. Младший, выбравший для обучения общестроительный профиль, перешёл на второй курс технического вуза. Жду, когда этот молодой трудовой десант завершит свои дела и приедет на лето домой. В деревне хватает хозяйственных хлопот. Оба обещали мне помочь по строительству. Тем более что чередование умственного и физического труда всегда идет только на пользу.

Татьяна Олейникова

НОВЫЙ БРЕНД ОТ АВТОВАЗА

В марте 2025 года АвтоВАЗ представил новый бренд SKM, теперь зарегистрировал товарный знак.

В базе Федерального института промышленной собственности появилась регистрация товарного знака SKM. А правообладателем является акционерное общество "АВТОВАЗ". Права на товарный знак SKM закреплены за компанией до 29 ноября 2034 года.

Весной этого года АвтоВАЗ анонсировал запуск новой торговой марки SKM, которая будет специализироваться на производстве коммерческих автомобилей. По словам главы АвтоВАЗа Максима Соколова, выпуск моделей нового бренда - цель 2026 года. Ожидается, что производство автомобилей будет организовано в Тольятти, на базе обновленного предприятия.

**Анастасия Василенко,
Автоновости, 17 июня 2025 г.**

БОЛЬШЕГРУЗЫ "КАМАЗ" - НА ЭКСПОРТ

"КАМАЗ" выпустил сразу два уникальных грузовика для тяжёлых условий эксплуатации: полноприводные КАМАЗ-65958 и КАМАЗ-65959. У них, кстати, уже есть потенциальные покупатели не только в России, но и в Турции, Иране, Объединённых Арабских Эмиратах, Саудовской Аравии и в других странах.

Большегрузы с самосвальными установками предназначены для работы в карьерах. КАМАЗ-65959 имеет колёсную формулу 6х6, полной массой 35 тонн, оснащён двигателем Р6 мощностью 460 л. с. Уже в этом месяце планируется выпуск опытной партии данной модели. Более манёвренный КАМАЗ-65958 с колёсной формулой 8х8 с длинной рамой размером 9,4 метра может быть использован и для других надстроек и специального оборудования, например, для эксплуатации на нефтегазовых месторождениях. Полная масса автомобиля - 44 тонны, установлен двигатель Р6 мощностью 560 л.с.

Кабины - с одним спальным местом и стандартной крышей, техника комплектуется бортовой информационной системой, кондиционером, автономным отопителем, холодильником, тахографом. У тяжеловесов удобная автоматизированная система подкачки шин, топливные баки объёмом 500 литров, колёса с глубоким протектором.

В 2025 году на "КАМАЗе" уже освоена сборка четырёх новых моделей поколения К5. До конца года с конвейера сойдёт ещё несколько новинок.

Официальный сайт ПАО "КАМАЗ", 9 июня 2025 г.

ГИБРИДНЫЕ МОДЕЛИ ОТ "МОСКВИЧА"

Автозавод "Москвич" планирует выпускать гибридные модели.

Столичный завод "Москвич" рассматривает вариант запуска в производство автомобилей с гибридной силовой установкой в 2027-2028 годах. Они дополнят линейку предприятия, в которую уже входят как модели с ДВС, так и чисто электрические.

Об этом корреспонденту "Известий" рассказал директор по инженерии продукта МА3 "Москвич" Вадим Пономарев. "В горизонте двух-трех лет мы планируем расширить модельную линейку за счет гибридных моделей в различных классах автомобилей, в том числе сегменте SUV и седанов", - сказал Пономарев "Известиям" в рамках Стратегической сессии по развитию и безопасности электротранспорта в Москве 5 июня.

Представитель автозавода показал презентацию, где приводится информация о перспективной модели "Москвича" с плагин-гибридной силовой установкой PHEV. Батареи такой машины может заряжать от внешней электрической сети. На слайдах Пономарев привел техническую информацию о литий-железо-фосфатном аккумуляторе (LFP), который может рассматриваться для установки в гибридную модель. Номинальная емкость батареи составляет 54 А/ч, номинальная суммарная энергия - 19,7 кВт/ч, диапазон рабочего напряжения - 350 - 400 В. Масса аккумулятора не превышает 170 кг, тип охлаждения и подогрева - жидкостный.

Накануне сообщалось, что в мае текущего года автозавод "Москвич" реализовал 1436 автомобилей. Бестселлером марки остается кроссовер "Москвич 3". По сравнению с апрелем 2025-го объем продаж марки почти не изменился. Известно, что дебют кроссовера "Москвич 8" на российском рынке ожидается не раньше июля. О том, что сборка автомобилей "Москвич 8" уже ведется, "Известия" рассказывали в середине мая. Эта модель станет четвертой в линейке возрожденного бренда, анонс выхода кроссовера на рынок состоялся еще год назад, в апреле 2024-го.

Источник: "Известия", 5 июня 2025 г.

ОТДЫХАЙТЕ У ВОДОЁМА ПРАВИЛЬНО

МЧС призывает всех соблюдать правила безопасности на воде.

В связи с установившейся теплой солнечной погодой жители региона стали активно посещать реки и водоёмы, находящиеся на территории Саратовской области. И, как правило, беспечный отдых у воды заканчивается трагически.

Главное управление МЧС России предупреждает о том, что соблюдая все меры предосторожности, можно избежать непредвиденных ситуаций на воде. Умение плавать еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоём - это всегда риск и опасность. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать. Во время плавания может подхватить течение, а можно запутаться в густых водорослях.

Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать основные правила безопасного поведения на воде:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не используйте для катания самодельные плавательные средства;
- не выплывайте в судовой ход и не приближайтесь к судам, водным мотоциклам, моторным лодкам;
- не устраивайте игры на воде с захватами и толканиями;
- не уплывайте на надувных матрацах или резиновых камерах далеко от берега;
- обязательно научите плавать вашего ребёнка, а находясь вблизи воды, не оставляйте детей без присмотра;
- помните о том, что купание в состоянии алкогольного опьянения запрещено!

На берегу реки или пляжа любителям активного отдыха также необходимо соблюдать определенные нормы поведения. Так, в подвижные игры рекомендуется играть подальше от воды, а если сбитый ветром мяч или другой предмет подхватило волнами - не стоит пытаться догнать его влывав.

При выборе водоёма нужно заранее узнать, подготовлен ли он для отдыха. Стоит помнить о том, что непригодное для купания место способно представлять огромную опасность для человека. Запрещается прыгать в воду с обрывов, не проверив дно водоёма, не рекомендуется нырять с берега. Кроме того, частой проблемой диких пляжей являются микроорганизмы, вызывающие тяжелые заболевания.

Перенести поездку к водоёму стоит при признаках плохого самочувствия (ознобе, температуре, "гусиной коже"). Отказаться от заплывов летом лучше больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, а также людям, имеющим проблемы со щитовидной железой. Плавать также не рекомендуется сразу после еды. Принимать пищу лучше за 1,5-2 часа до посещения пляжа.

Если вы оказались в воде, не умея плавать, ложитесь на воду лицом вверх, широко раскинув руки, и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто крутите педали велосипеда. Если вы устали, отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, ложитесь затылочной частью головы на воду, расслабьтесь. Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если свело ногу, сделайте глубокий вдох и вертикально погрузитесь с головой в воду и, выпрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец. Глтыть к берегу следует после устранения судорог.

Самым опасным проявлением водной стихии летом называют течения. Сильные потоки могут легко подхватить и унести человека далеко от берега. Особенно опасны они для детей, поэтому нужно внимательно следить за малышами на пляже, не позволяя им плавать без присмотра взрослых. Однако течения могут быть настолько сильными, что способны угрожать и взрослым. При появлении ощущения, что волны отдаляют вас от берега, нужно сохранять спокойствие, не паниковать, не тратить напрасно силы борясь с течением. Если ситуация произошла на реке, нужно, следуя за потоком, по диагонали плыть к ближайшему берегу.

Если вы попали в воронку и вас закрутил водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, нырните и, резко оттолкнувшись ногами, прыгните в сторону.

Лучшим временем для купания в водоёмах в жару считается утро или вечер, когда отсутствует опасность перегрева на Солнце. Находиться на пляже лучше всего в промежутке с семи часов утра до полудня или с 16 до 19 часов. Наиболее опасным для времяпрепровождения у водоёма летом считается период с 12 до 15 часов, так как солнечная активность в это время представляет огромную опасность для здоровья человека.

Рекомендованная продолжительность плавания зависит от температуры наружного воздуха и воды, влажности и силы ветра. Идеальными условиями для плавания специалисты называют время, когда воздух днём прогревается до 25 градусов, а температура воды - от 18 градусов и выше.

Отдел ГО АО "БРТ"

Гл. редактор Т.Г. Олейникова	Учредитель и издатель - АО "БРТ". Адрес редакции: 413856 г. Балаково-16, Саратовской обл., АО "БРТ", центральная проходная. Телефоны: 49-67-02, 49-61-56. E-Mail: progress@balt.ru	Отпечатано в типографии АО "БРТ". Адрес типографии: г. Балаково-16, Саратовской обл., АО "БРТ", центральная проходная.	Объем 1 п.л., тираж 500 экз. Подписано в печать в 14.30 Газета выходит 1 раз в неделю. Распространяется бесплатно.
---------------------------------	---	---	---