



Издается
с июля 1974 года

ПРОГРЕСС

ВТОРНИК 23 ИЮНЯ 2026 ГОДА

№ 18 (2499)

В фокусе внимания

АССОРТИМЕНТ ШЛАНГОВ РАСТЕТ

У товарной продукции, которая изготавливается на промышленной площадке цеха № 203 АО "БРТ", появились новые потребители. Среди них - ООО "Лада Спорт" и Научно-производственный комплекс "Автоприбор-Тольятти". На подготовке производства находится несколько наименований "рукавов" - шланг патрубка отбора жидкостей, шланг вентиляции картера нижний и подводящий шланг. Неформовые детали предстоит осваивать на модели "Нива Легенда" с двигателем объемом 1.8 литра и "Лада Гранта". Крупнейшее производство резинотехнических шлангов различного назначения продолжает развиваться. Этому процессу способствует ввод в эксплуатацию импортной технологической линии "Байна", отвечающей самым современным требованиям.

НА ПОДГОТОВКЕ ПРОИЗВОДСТВА

На подготовке производства Балаковорезинотехники ходят формовые и неформовые резинотехнические изделия на легковой автомобиль "Лада Искра". Среди них - уплотнители крышки ГРМ и два наименования шлангов вентилятора картера. Освоение автокомпонентов для АвтоВАЗа будет осуществляться на действующем производстве Акционерного общества "Балаковорезинотехника". Расширение ассортиментной линейки - одно из основных направлений деятельности предприятия. Оно направлено на укрепление позиций АО "БРТ" на отечественном автомобильном рынке, продвижение торговой марки и привлечение к взаимовыгодному сотрудничеству новых партнеров.

ПЕРЕХОД НА ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Ресурсосбережение - важнейшее направление в деятельности любого крупного предприятия химической индустрии. Внедрение энергосберегающих технологий способствует снижению негативного влияния промышленной деятельности на окружающую среду. В АО "БРТ" реализуется программа по плавному переходу на энергосберегающее освещение. В I квартале 2026 года выполнена инвентаризация ламп, подлежащих выводу из эксплуатации, и сформирован график поэтапной замены ртутьсодержащих люминесцентных приборов на энергосберегающие светодиодные светильники. Работы по замене старых ламп на более эффективные предстоит выполнить электрикам управления главного энергетика.

ЮБИЛЕЙНЫЕ ПРЯНИКИ - В ПОДАРОК

По случаю 55 лет с момента основания предприятия "Балаковорезинотехника" заводчане приняли участие в веселом проекте - разгадывали кроссворд на призы первичной профсоюзной организации. Инициатором проведения интеллектуального квеста стали активисты Молодежного Совета АО "БРТ". Вопросы, обозначенные в кроссворде, были связаны с историей развития предприятия. Нужно было вспомнить самого главного потребителя резинотехнической продукции в начале 70-х годов, назвать процесс изготовления резиновой смеси для выпуска автокомпонентов, раскрыть специфику подготовительного производства. Победителям достались сладкие призы - изготовленные по спецзаказу балаковским кондитером Ириной Михайловой глазированные имбирные пряники с символикой предприятия и фотографией административного здания.

Партнерство

ВЫГОДНЫЕ ПРОМОАКЦИИ

Об акциях на автомобили брендов LADA, SKM и XCITE в июне 2026 года.

Информируем вас о промоакциях, действующих на автомобили брендов LADA, SKM и XCITE в июне 2026 года.

При покупке автомобилей Granta можно получить скидку 70 000 рублей при условии сдачи подержанного автомобиля по программе "Трейд-ин".

Автомобили Vesta можно приобрести со скидкой до 175 000 рублей по программе "Трейд-ин".

Для автомобилей Aura действует скидка 300 000 рублей по программе "Трейд-ин" и предоставляется возможность пройти регламентные технические обслуживания (ТО-1 и ТО-3) за счет производителя.

Автомобили Largus можно приобрести со скидкой до 200 000 рублей в зависимости от типа кузова и модификации при покупке в "Трейд-ин".

Для автомобилей Vesta и Largus версии CNG действует дополнительная скидка в размере 366 000 рублей в рамках действия госпрограммы стимулирования продаж газомоторных автомобилей.

Автомобили Niva Legend и Niva Legend Sport можно приобрести по программе "Трейд-ин" со скидкой до 120 000 рублей.

Для автомобилей Granta LCV и Niva LCV действует скидка 200 000 рублей при покупке в "Трейд-ин".

При покупке автомобилей бренда LADA 2024-2025 годов производства дополнительно действует скидка до 100 000 рублей, которая суммируется со всеми промоакциями. Полный список моделей, участвующих в акции, можно уточнить у дилеров и/или на официальном сайте: www.lada.ru.

Обращаем ваше внимание на старт продаж автомобилей нового бренда SKM, которые можно приобрести со скидкой 100 000 рублей по программе "Трейд-ин". Автомобили представлены в модификациях фургон и минивэн.

На автомобили XCITE действуют скидки: на X-Cross 7 - 100 000 рублей, на X-Cross 8 - 300 000 рублей. Данную скидку можно совмещать со скидкой 250 000 рублей по программе "Трейд-ин XCITE" или при покупке в кредит по программе "XCITE Finance". При покупке автомобиля X-Cross 8 предоставляется возможность пройти регламентные технические обслуживания (ТО-0, ТО-1, ТО-2, ТО-3) за счет производителя.

Для физических и юридических лиц действует акция при приобретении в лизинг новых автомобилей LADA, SKM и XCITE на специальных условиях лизинговых компаний-партнеров. Скидка для клиента составляет до 330 000 рублей в зависимости от модели. Дополнительно юридическим лицам предоставляется возможность приобретения новых автомобилей LADA, SKM и XCITE на льготных условиях с помощью лизинговой компании-партнера АО "ЛК "Евразия Авто Финанс". Скидка составляет до 185 000 рублей в зависимости от модели.

Автомобили LADA и XCITE также доступны на платформах Т-Банка, СберАвто и Мегамаркет. Размер скидок варьируется от 30 000 до 550 000 рублей (в зависимости от модели и интернет-площадки). Подробности можно узнать на сайтах банков: www.tbank.ru, www.sberauto.com, www.megamarket.ru.

Действует выгодное кредитное предложение от банков-партнеров при приобретении нового автомобиля LADA, SKM или XCITE.

Приглашаем вас в дилерские центры.

АО "АВТОВАЗ" оставляет за собой право на изменение условий и сроков действия промоакций. С подробностями всех действующих промоакций дополнительно можно ознакомиться у дилеров и/или на официальных сайтах: www.lada.ru и www.xcite-avto.ru.

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

- Дмитрий Геннадьевич, кто осуществлял проверку?

- Оценку деятельности предприятия в области работы по совершенствованию СЭМ и снижения негативного влияния на окружающую среду дала аудиторская группа под руководством генерального директора компании "ЮРС-Поволжье" (г. Тольятти) Андрея Анатольевича Безручко. Внешний аудит был проведен в соответствии с квотой, правилами по сертификации и законодательными требованиями.

- Понятное дело, что пока эта оценка носит предварительный характер. И, тем не менее, какво резюме экспертов?

- В предоставленном отчете аудиторы отметили, что соответствие СЭМ Международному стандарту ИСО 14001 версии 2015 года или схеме в отношении контрактных, нормативных и системных процессов, взятых из плана, коллективом Балаковорезинотехника успешно продемонстрировано. Аудит благополучно пройден. Андрей Безручко поблагодарил руководство и коллектив АО "БРТ" за отличную подготовку к аудиту.

- Какие правовые вопросы интересовали аудиторскую группу?

- Аудиторы убедились в том, что АО "БРТ" осведомлено о нормативных обязательствах и, осуществляя промышленную деятельность, руководствуется Федеральным законом No 7-ФЗ от 10.01.2002г. "Об охране окружающей среды", редакция от 25.12.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025 г.), Федеральным законом No 174-ФЗ от 23.11.1995г. "Об экологической экспертизе". Редакция от 08.08.2024 изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025 года Федеральный закон No 96-ФЗ от 04.05.1999г. "Об охране атмосферного воздуха". Редакция от 08.08.2024 No 232 - ФЗ и др. учтены в Перечне законодательно-правовых, нормативных и других требований, в области охраны окружающей среды.

ДМИТРИЙ ИВАХНЕНКО: "В ЦЕЛОМ ОЦЕНКА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ"

С 1 по 5 июня в Акционерном обществе "Балаковорезинотехника" проходил плановый наблюдательный аудит по системе экологического менеджмента на соответствие требованиям Международного стандарта ИСО 14001. О предварительных результатах проверки деятельности предприятия рассказывает Дмитрий Ивахненко, директор по качеству - представитель высшего руководства АО "БРТ" по системам менеджмента.



- Какая область деятельности стала предметом изучения экспертов?

- Соблюдение предприятием "Балаковорезинотехника" договорных обязательств по отношению к своим партнёрам - потребителям товарной продукции. В частности, аудиторы решили познакомиться с Договором No 975349 от 22 марта 2023 года, который был заключен с руководством компании "АВТОВАЗ" (приложение No 9 "Специальные условия поставки автокомпонентов").

- Что демонстрировали владельцы производственных процессов?

- Согласно предоставленным чек-листам с вопросами, владельцы производственных процессов должны были показать примеры выполнения деятельности и свидетельств соответствия требованиям Международного стандарта ИСО 14001:2015. Не всегда получалось это делать сжато, но емко. По многим процессам отлично подготови-

лись, но общее замечание для всех владельцев процессов - очень много документов и записей, не идентифицированных датой или версией.

- В каком объеме выполнен аудит? Какие производственные процессы были проанализированы?

- Надзорный аудит проведен в полном объеме, в соответствии с планом аудита. Проанализированы все процессы СЭМ, изменения в организации и общее соответствие требованиям Международного стандарта ИСО 14001:2015. В ходе надзорного планового аудита Балаковорезинотехника продемонстрировала свидетельства поддержания СЭМ в рабочем состоянии, а также стремление к постоянному улучшению.

- Какие выводы сделала экспертная группа?

- Руководство предприятия "Балаковорезинотехника" демонстрирует лидерские качества и заинтересованность в развитии СЭМ. На предприятии проводятся на плановой основе внутрен-

ние аудиты системы экологического менеджмента, производится анализ системы экологического менеджмента со стороны руководства.

В ходе надзорного аудита установлено соответствие требованиям стандарта ИСО 14001:2015, не выявлено наблюдений, которые можно классифицировать как несоответствие. Поэтому специального визита аудиторов ООО "ЮРС-Поволжье" для проверки и закрытия несоответствий не требуется.

- Обычно аудиторы дают рекомендации по совершенствованию СЭМ, исходя из лучших практик. Получило ли их наше предприятие в этот раз?

- Да. Сделано два предложения по улучшению действующей системы экологического менеджмента.

- Какие именно?

- Деятельность по управлению документированной информацией может быть улучшена путем более детального уточнения правил по обозначению версии информации. Деятельность по определению значимости экологических аспектов может быть улучшена путем более детального уточнения правил применения критериев для значительных экологических аспектов.

- Какие рекомендации намерена дать аудиторская группа Органу по сертификации в отношении деятельности БРТ в области СЭМ?

- Органу по сертификации рекомендуется подтвердить действие сертификата соответствия стандарту ИСО 14001:2015. Экспертная группа благодарит руководство и весь персонал Акционерного общества "Балаковорезинотехника" за конструктивную и плодотворную работу в ходе наблюдательного аудита и желает поступательного развития системы экологического менеджмента.

Татьяна Олейникова

Ученье - свет

ОБУЧЕНИЕ ПО СМК

На прошлой неделе, с 11 по 19 июня, специалисты и служащие Акционерного общества "Балаковорезинотехника" без отрыва от производства прошли обучение по СМК.

Риск-ориентированное мышление. Аудит CoreTools (PFEMA, SPC, MSA, APQP/CP, PPAP). Процесс СМК. Процесс изготовления и продукт (с учётом актуальных санкционированных интерпретаций (SI) и часто задаваемых вопросов FAQ по Международному стандарту автомобильной промышленности IATF 16949) освоили 23 работника.

Слушатели усвоили суть

аудита CoreTools, который проверяет эффективность применения ключевых инструментов управления качеством в системе менеджмента организации. Подробно изучили инструменты (APQP, FMEA, MSA, SPC, PPAP и Control Plans), служащие основой для обеспечения качества продукции и процессов, особенно в такой отрасли, как автомобилестроение.

ПРОФЕССИЯ НАС ВЫБИРАЕТ

Профессии, выбранные случайно, чаще всего оказываются судьбоносными. Наталья Владимировна Лукьянова, кладовщик цеха № 055 Акционерного общества "Балаковорезинотехника" никогда не думала о том, что более трех десятилетий проработает на одном месте и в должности, о которой не мечтала.



В юношеские годы Наташа была творческой личностью - занималась в театральном кружке и выходила сцену Дворца культуры химиков, посещала студию кройки и шитья, благодаря чему научилась хорошо шить, вязать спицами и крючком. Одно время даже подумывала учиться на модельера. Но в юности нет места постоянству: сегодня хочется одного, завтра - совершенно другого. Молодёжь во все времена одинакова, ей не сидится на месте - хочется больших перемен в жизни, а не однообразия.

После окончания средней общеобразовательной школы Наталья неожиданно для родителей устроилась на Балаковский завод запасных деталей. Пришла в отдел кадров ЗЗД за компанию с подругами. Завод, являющийся подразделением крупнейшего в городе производственного объединения "Химволокно", нуждался в рабочих востребованной специализации. Девушкам предложили освоить профессию токаря, и они согласились. Оказавшись в первом инструментальном цехе, Наташа быстро включилась в производственный ритм. Правда, серьезных заданий девушкам-токарям не давали. "Мы изготавливали для нужд производства разную "мелочевку": точили канавки, форсунки, шестерёнки. Гордились тем, что приносим пользу, а работать в большом коллективе очень понравилось", - вспоминает юношеские годы Наталья Владимировна.

На ЗЗД она освоила несколько профессий. В течение года довелось водить электрокары, работать кладовщиком-инструментальщиком и сотрудником в созданном при КБ архиве. Наташа забирала на производство чертежи деталей и относила их на доработку инженерам-конструкторам. По дороге внимательно изучала сложную чертежную документацию, с интересом рассматривала созданные на ватмане узлы и детали. Так научилась читать чертежи.

В 1986 году Наталья уехала на учебу в Тамбовскую область - поступила на дневное отделение Мичуринского сельскохозяйственного училища. Группа будущих мастеров кисломолочной продукции проходила производственную практику на Останкинском молочном заводе. По окончании учебного заведения девушки получили распределение в город Выборг под Санкт-Петербургом. Однако Наталья Владимировна Лукьянова смогла взять открепление - решила возвратиться в Балаково, чтобы устроиться на местный молокозавод.

Но в ее судьбу снова вмешал-

ся случай. Родители работали на предприятии "Балаковорезинотехника". Глава семьи Владимир Владимирович Лукьянов - слесарем-ремонтником. Мама, Тамара Алексеевна, с самого основания завода работала кладовщиком 35-го склада. Родители настояли на том, чтобы дочь устроилась на завод. На Балаковском молокозаводе особо не настаивали на постдипломной отработке молодого специалиста. И в 1988 году Наталья Владимировна Лукьянова с легким сердцем пришла на Производственное объединение "Балаковорезинотехника" имени 50-летия СССР.

В то время на предприятии открылся новый отдел - ОА и ПРО-3 по обслуживанию одиннадцатого и семнадцатого цехов, - рассказывает передовик производства. - Мне предложили должность распределителя работ. Занималась оформлением ведомостей на ремонт оборудования. А когда отдел расформировали, перешла в аналогичную структуру на первом заводе. Рождение сына Антона пришлось на перестроечный период. Тяжелое было время. Многие балаковские заводы не смогли влиться в рыночную экономику, прекратили свое существование. А Балаковорезинотехника преодолела все трудности и продолжила поступательное развитие. На семейном совете мы решили, что мама будет заниматься домашними делами и нянчить внука, а я вернусь на завод и займу её место.

С 1999 года и по сегодняшнее время Наталья Владимировна Лукьянова трудится кладовщиком 35-го склада цеха № 055. Она благодарна маме за помощь в воспитании сына и возможность освоить профессию, которая стала центральной в её

судьбе. Тогда на складе трудилось 6 кладовщиков, которые работали по двухсменному графику, поочередно меняя друг друга. Старшие коллеги старались помочь молодой сотруднице освоиться на новом месте - делились опытом, поддерживали добрым словом, приглашали в гости домой. Наталья Владимировна говорит, что с теплотой вспоминает тот период своей трудовой биографии - яркий и насыщенный.

- Шли годы, и как-то незаметно девушки стали бабушками. Одна за другой по достижении пенсионного возраста ушли на заслуженный отдых, - улыбается Наталья Владимировна. - Со временем я на складе осталась одна. Продолжаю выполнять функции этого небольшого подразделения. И хорошо, справляюсь. В сфере обслуживания тридцать пятого склада находится подготовительный цех, электроцех и ремонтно-механический. Выдаю "сто первому", ремонтникам по заявкам разные запчасти и материалы. Считаю, что от моей деятельности тоже зависит ритмичность работы основных и вспомогательных заводских служб.

В этом году за многолетний добросовестный труд, большой личный вклад в развитие производства АО "БРТ" и региональной промышленности Наталье Владимировне Лукьяновой объявлена Благодарность губернатора Саратовской области. Этой высокой наградой предшествовали другие виды поощрений: в разные годы ей вручались Почётная грамота руководства БРТ, Почетная грамота главы Балаковского муниципального района, Почетная грамота Министерства промышленности и энергетики Саратовской области. Кроме

того, портрет передовика производства дважды заносился на заводскую Аллею славы.

- Очень приятно, когда твой труд так высоко ценят, - признается моя собеседница. - Хочу поблагодарить тех, от кого зависело решение внести моё имя в наградные списки: Александра Степановича Титова - генерального директора Акционерного общества "Балаковорезинотехника", Татьяну Александровну Чубрикову - заводского профсоюзного лидера. И, конечно, руководство цеха № 055.

Очередной награде дочери очень обрадовались родители. Владимир Владимирович и Тамара Алексеевна Лукьяновы давно находятся на пенсии, но, как говорится, держат руку на пульсе времени. Не было дня, чтобы они не поинтересовались делами на предприятии. Сегодня Наталья Владимировна Лукьянова является единственным представителем семейной трудовой династии. Несколько лет назад в службе безопасности завода работал её сын. Антон Александрович окончил Политехнический техникум и в настоящее время трудится на малом предприятии, которое относится к химической отрасли промышленности. "Антон с детства сладкожежка. Самым любимым его лакомством до сих пор является торт "Рыжик", коржи которого делаются на медовой основе. Я давно набила руку на приготовлении этого десерта и считаю его своим фирменным "блюдом", - рассказывает о своих гастрономических спосібностях Наталья.

Но лучшим отдыхом от ежедневной суеты для хранительницы семейного очага является работа на дачном участке в СНТ "Пески". Наталья Владимировна очень любит цветы, поэтому с огромным удовольствием выращивает сортовые розы и хосты - многолетние травянистые растения из семейства "Спаржевые". Розы радуют глаз, источают нежнейший аромат и приносят в интерьер дачного участка гармонию, а кусты многолетней хосты позволяют думать, что находишься не на береговой линии Волги, а в настоящем японском саду. Как опытный огородник Наталья Владимировна снимает по осени богатый урожай овощей - томатов, огурцов, болгарских перцев, "синеньких". Из всего этого витаминного разнообразия заботливая хозяйка делает заготовки на зиму. Сейчас настало время лакомиться спелыми ягодами клубники и черешни. За всем этим "богатством" передовику производства помогает ухаживать мама. Несмотря на почтенный возраст, Тамара Алексеевна хочет быть полезной дочке и семье.

БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Если на город летят беспилотники и звучат сирены, необходимо немедленно покинуть открытые участки улиц, зайти в помещение или укрытие.

Не подходите к окнам

Находясь дома, найдите комнату без окон, которую от окна отделяют две капитальные стены. Как правило, это коридор, ванная и/или туалет. Уберите зеркала: они могут разбиться и повредить вас осколками. Вода в помещении - это хорошо, потому что вы можете подготовить себе мокрое одеяло и включить холодную воду. Холод скрывает вас от тепловизора. Не подходите к окнам ни в коем случае. Не включайте свет - тогда ваши окна не станут мишенями для БПЛА. Переждите атаку в помещении, где окон вообще нет. Окна выдают вас беспилотникам, потому что те видят сквозь них как обычным зрением, так и тепловым, а ещё могут порезать вас осколками стекла при попадании дрона.

Не выходите на улицу после первого удара

Первый дрон - разведчик. Если он взорвался, то скоро, буквально через 20 секунд, могут прилететь другие. Тактика современной войны с использованием FPV-дронов (БПЛА с видом от первого лица) подразумевает небольшую разведку, после которой пострадавших специально добивают более массивным ударом. Это придумали ещё десять лет назад в Сирии.

Бегите зигзагами

Если атака БПЛА застала вас на улице, это плохо. Но можно найти укрытие. Лучше всего подходят подвалы, здания или тоннели.

Бегите в укрытие зигзагами. Быстро. Искусственный интеллект дрона может предугадать прямую траекторию, но бег зигзагами немного собьёт его с толку. В укрытии замрите в тени. В тени дрону сложнее рассмотреть очертания. Выключите телефон, замрите и не издавайте звуков, так - 2 минуты. БПЛА реагируют не только на очертания и тепло

Как вести себя при атаках БПЛА? Есть несколько базовых правил безопасности, соблюдая которые, вы можете спасти жизнь себе и своим близким.

вашего тела, но и на звуки, а также на движение. Если застынете, есть небольшой шанс, что вас не заметят.

Падайте

Если вы оказались в зоне риска, и уже слышите жужжание, а до укрытия далеко - падайте, обхватите голову руками и откройте рот. Так вы сможете избежать баротравмы головы. Взрыв провоцирует перепады давления, можно даже получить перелом черепа. Ложиться нужно при любом типе взрыва, но БПЛА часто атакуют вертикально вниз. Например, "Лютые" (Ан-196) были произведены с учётом тактики иранских Shahed - атаки могут быть похожи. Когда лежите, меньше шансов попасть в эпицентр. Не паникуйте. Включайте критическое мышление.

Защита помещения

Ключевое действие для выживания - подготовка помещения к атаке дронов. Для этого сделайте дома "тревожный угол". Обязательно должны присутствовать вода, аптечка, огнетушитель. Мокрое одеяло тоже можно туда положить, поскольку они гасят ударную волну. Мокрое одеяло - это последняя надежда на спасение, если удар БПЛА неизбежен. Под мокрым одеялом можно переползти в укрытие. Холод гасит тепловую волну, масса мокрой ткани - ударную. Под мокрым одеялом можно закинуть руки за голову и открыть рот, чтобы избежать баротравмы.

Затемнение окон эффективно. Нужно сделать это в два слоя. Внешний слой - это фольга либо другой светоотражающий материал металлического происхождения. Внутренний слой - плотная чёрная ткань либо плёнка, которая блокирует свет. Щели надо заклеить скотчем, чтобы они не пропускали свет. Противоосколочная плёнка - спасение в случае битья окон. Так стекло не превратится в дождь из смертоносных осколков.

Отдел по ГО АО "БРТ"

Ваше здоровье

КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

Жара - это стресс для организма. Любой стресс действует и на психику человека. При высокой температуре может наблюдаться кислородное голодание из-за ухудшения кровоснабжения мозга. Как следствие - ухудшается настроение, появляется бессонница, растёт риск нервных срывов, раздражительности и даже агрессии.

В жару значительно снижаются концентрация внимания и скорость реакции. Поэтому по возможности лучше воздерживаться от дальних поездок на автомобиле, занятий, которые требуют внимательности, снижать умственные нагрузки, откладывать решение важных вопросов.

Если долго находиться на открытом солнце или в жарком, душном помещении, то происходит перегрев. Нормальные значения температуры нашего тела находятся в пределах от 35,5 до 37,4 С. Если температура повышается до 40 С, то в организме начинаются серьезные изменения в функции мозга, нарушаются жизненные функции.

В целом, в группе риска может оказаться любой человек, если он не будет соблюдать меры предосторожности при длительном нахождении на жаре. Перегрев может вызвать тепловой удар и обезвоживание. Высокая температура окружающего воздуха - это стресс для организма любого человека. Особенно нужно быть осторожными пожилым людям, которые в большинстве имеют различные хронические заболевания, снижающие функции адаптации. Опасна жара и для детей, которые не ощущают опасности, находясь долго на солнце, но при этом терморегуляция у детей развита еще слабо.

При наличии хронических заболеваний важно принимать лекарства, назначенные врачом, следить за параметрами давления. Находясь в помещении - открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха, чаще принимать прохладный душ. Также важно избегать переедания и не употреблять алкоголь в жару. При этом опасно включать кондиционер на низкие температуры,

К центральной части России и Поволжью подбирается жара. Как спастись от изнурительного зноя?

особенно после пребывания на жаре, допускать сквозняки, резко погружаться в холодную воду или принимать очень холодный душ, пить ледяные напитки на жаре. Я бы советовал в жаркую погоду выходить в парки, скверы, где тень и прохлада дают деревья и водоемы.

Чтобы легче переносить жару, прежде всего, нужно избегать перегревания. Для этого нужно следовать простым правилам. Необходимо выбрать правильную одежду, надеть головной убор, использовать солнцезащитный крем и делать остановки в общественных местах с работающими кондиционерами. Также важно соблюдать питьевой режим. От выхода на улицу без необходимости в такую погоду следует воздержаться. Если всё-таки решили выходить, то нужно соответствующе одеться. Это хлопчатобумажная ткань, это лёгкие рубашки, штаны, обязательно головной убор. И питьевой режим обязательно соблюдать, брать воду с собой.

Нужно защищаться от солнца специальным кремом, если вы планируете долгую прогулку. И периодически, если двигаетесь по городу, заходить в какие-нибудь кафе и торговые центры, там работают кондиционеры, множество переходов. Если всё-таки не рассчитали, если закружилась голова, стало дурно, то желательно зайти в какое-то помещение - кафе, торговые центры, попросить помощи либо позвонить 112. Нужна вода и расстегнуть ворот. Ещё можно смочить какую-то ткань, положить на голову, на шею, на грудь, немножко себя охладить.

При низкой влажности жара переносится легче, но одновременно повышается риск обезвоживания. Поэтому нужно больше пить. Высокая влажность усугубляет влияние высокой температуры, так как затрудняет испарение пота и охлаждение организма. При ветре жара переносится легче, так как ветер охлаждает. В то же время повышается риск простуды на сквозняке из-за разницы температур потоков воздуха. Нужно учитывать эти факторы.