Лучший город - лучший завод!

СТРЕЛА

Выходит с января 1991 года

№18 (1126)
30.09.2021/четверг

О продукции 1-2 | Портрет на Доске Почета 3 | Заводская мозаика 4 | Реклама 7

Наша продукция

ВСП06 И ВСП020 - В ЭЛЕКТРОДЕПО РУДНЕВО

7 сентября в электродепо Руднево, введенном в эксплуатацию в 2019 году для обслуживания Некрасовской линии Московского метрополитена, успешно проведены приемочные испытания стрелочного перевода типа Р65 марки 1/5 проекта ВСП06 и съезда на его основе проекта ВСП020.

В испытаниях участвовали специалисты Московского метрополитена, АО «ВНИИЖТ» и нашего завода.

Переводы и съезды этих проектов были специально разработаны для условий электродепо. До 2014 года основной конструкцией на путях электродепо были стрелочные переводы на деревянных брусьях. Но в связи с эксплуатацией их в уличных условиях ресурс брусьев очень мал. Руководство метрополитена приняло решение о переходе на использование железобетонных брусьев. Специалистами Муромского стрелочного завода были разработаны и освоены новые проекты стрелочной продукции. В настоящее время практически на всех модернизируемых и вновь строящихся электродепо Москвы применяются стрелочные переводы семейства ВСП06.

Все стрелочные переводы, эксплуатирующиеся на электродепо Руднево, произведены нашим заводом. При проведении испытаний комиссией была отмечена их высокая надежность.

Работа комиссии

Стрелочный перевод проекта ВСП06

Съезд проекта ВСП020

Электродепо Руднево

ВСП017 - НА СТАНЦИИ ХОВРИНО

Обследование стрелочного перевода

17 сентября на станции Ховрино Московского метрополитена представители нашего завода - главный конструктор **Денис Ершов** и главный конструктор проекта ПКО **Алексей Синюков** - совместно со специалистами службы пути обследовали уложенные в путь стрелочные переводы типа Р65 марки 1/9 на железобетонных блоках LVT-M проекта ВСП017.

Этот проект был разработан на нашем заводе специально для укладки на новых линиях метрополитена.

Начиная с 2014 года, когда переводы были введены в эксплуатацию, и до настоящего времени специалисты завода регулярно их обследуют с целью изучения потребительских свойств и повышения эксплуатационных характеристик – надёжности, долговечности, простоты монтажа и текущего обслуживания. Обследование было продуктивным, по его результатам определены направления дальнейшего совершенствования конструкции.

Стрелочный перевод проекта ВСП017

ИСПЫТАНИЯ МС3.8365

Начинаются расширенные эксплуатационные испытания нашего нового стрелочного перевода проекта МС3.8365. Для получения полной информации об особенностях эксплуатации в разных условиях ОАО «Российские железные дороги» приобрело партию из 12 стрелочных переводов, которые будут уложены на Северной, Горьковской и Московской железных дорогах.

Так, представители Муромского стрелочного завода совместно с работниками ПМС-111 уже произвели раскладку стрелочного перевода на полигоне путевой машинной станции для его дальнейшей транспортировки и укладки в путь.

В процессе раскладки перевода

Монтаж стрелки

Портрет на Доске Почета

БИХ – ЭТО БЫСТРО И ХОРОШО!

Бюро инструментального хозяйства цеха стрелочной продукции – это дружный коллектив, в котором работают ответственные, грамотные специалисты. Среди них слесарь-инструментальщик Алексей Фонарев, портрет которого в День железнодорожника был занесен на заводскую Доску Почета.

Алексей Юрьевич пришел на Муромский стрелочный завод в 1993 году учеником фрезеровщика после окончания техникума в городе Суздале по специальности «Техник-механик сельского хозяйства». Наш завод ему порекомендовала мама Валентина Петровна, которая много лет проработала здесь экономистом. Через четыре года Алексей перешел в бюро инструментального хозяйства и начал осваивать профессию слесаря-инструментальщика. Его наставником тогда стал опытный работник Михаил Коровушкин. «Техническая» специальность очень пригодилась – он быстро смог вникнуть во все тонкости профессии и понял, что нашел по-настоящему свое дело.

Алексей Фонарев

В цехе стрелочной продукции знают: если ты из БИХа, тебе любая работа по плечу. Алексей, в частности, занимается переналадкой штампов, стендов, приспособлений, ремонтирует штампы и инструмент, перебирает фрезы и сверла.

- Алексей Юрьевич, а что самое интересное в Вашей профессии?

- Цех большой, работы всегда хватает. За что ни возьмёшься, все интересно, каждый день что-то новое! – отвечает слесарь-инструментальщик.

- Что вы посоветуете новичкам в вашей профессии?

- Я советую ответственно относиться к своему делу и прислушиваться к наставникам, а также выполнять работу качественно, чтобы не приходилось переделывать по несколько раз. Кажется, что трудно? А где легко? Везде работать надо: и руками, и головой. Понимание приходит в процессе работы. Если человек хочет быть слесарем-инструментальщиком, он научится. Прежде всего надо стремиться познать свою работу до тонкостей, ведь только так можно стать настоящим мастером!

За профессионализм Алексей был отмечен почетной грамотой, а за долголетний труд ему присвоено звание «Заслуженный ветеран труда завода».

На нашем заводе работают целыми семьями. Так, с Алексеем вместе в цехе стрелочной продукции слесарем механосборочных работ трудится брат Павел Юрьевич.

Любимое место отдыха Алексея – это дача, где можно и поработать на земле, и отдохнуть и отвлечься от каждодневной суеты. А также он все свободное время проводит с любимым внуком Владиком, которому три года.

Награждение в День железнодорожника

Вакансии

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

- ИНЖЕНЕРА-ТЕХНОЛОГА
- ИНЖЕНЕРА ПДО
- ЭЛЕКТРОМЕХАНИКА
- ИНЖЕНЕРА-КОНСТРУКТОРА
- СТРОПАЛЬЩИКА
- ГАЗОРЕЗЧИКА
- МАШИНИСТА КРАНА
- КОНТРОЛЕРА ОТК
- СЛЕСАРЯ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИКА
- НАЖДАЧНИКА
- СЛЕСАРЯ-РЕМОНТНИКА
- ЭЛЕКТРОСВАРЩИКА
- ТОКАРЯ
- ФРЕЗЕРОВЩИКА
- ПРАВИЛЬЩИКА
- СЛЕСАРЯ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ
- СТРОГАЛЬЩИКА
- КОМПЛЕКТОВЩИКА
- РЕЗЧИКА НА ПИЛАХ
- ЭЛЕКТРОМОНТЕРА
- ФОРМОВЩИКА
- ОБРУБЩИКА
- СУШИЛЬЩИКА
- УБОРЩИКА
- БУХГАЛТЕРА
- ЮРИСКОНСУЛЬТА

Заводская мозаика

МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

Бригада слесарей-ремонтников

На заводе реализуется масштабная программа модернизации оборудования.

Как рассказал начальник ремонтно-механического цеха **Дмитрий Веденин**, в настоящее время бригада слесарей-ремонтников его цеха под руководством **Михаила Васильевича Штыкова** производит пуско-наладочные работы вертикально-фрезерного станка ЛГ-26 после модернизации и капитального ремонта.

Данная единица оборудования поступила в ремонт из цеха стрелочной продукции в ремонтно-механический в июле.

В ходе ремонта была установлена новая современная пуско-регулирующая аппаратура. Все детали и узлы изготовлены и отремонтированы на площадях цеха №302.

Станок ЛГ-26

Твои люди, стрелочный завод!

ДОЛГОЛЕТНИЙ ТРУД НА МСЗ

Этим летом, в День железнодорожника, наши коллеги, отработавшие на заводе более двадцати лет, были удостоены высокого звания «Ветеран труда завода». Среди них контрольный мастер цеха стрелочной продукции Марина Алясова и начальник производственно-диспетчерского бюро инструментального цеха Елена Гусева. Ветераны завода - это люди, на которых всегда держался завод, это костяк трудового коллектива. За долгие годы своей производственной деятельности они внесли значительный вклад в развитие Муромского стрелочного завода, заслужив высокий авторитет и уважение. А сегодня они передают накопленный опыт молодому поколению заводчан.

Награждение Марины Алясовой

Награждение Елены Гусевой

Будьте здоровы!

20 СПОСОБОВ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни - это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

КАК ВЛИЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ?

Многие проблемы со здоровьем требуют определённого образа жизни. Пациенты гастроэнтеролога понимают, почему им нельзя фастфуд, а люди с больными бронхами, скорее всего, бросят курить после постановки диагноза. К сожалению, многие наши привычки могут усугубить имеющиеся болезни. И если о вреде жирной пищи, алкоголя или табака знают все, то недостаток сна, постоянные стрессы или малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Несбалансированная еда влияет не только на желудочно-кишечный тракт, но и на весь организм: недостаток даже одного из витаминов может привести к серьёзным болезням. Вред этилового спирта и никотина для человеческого тела уже давно доказан: они отрицательно влияют на пищеварительную, дыхательную, кровеносную и нервную систему. Недостаток отдыха снижает иммунитет, способствует ухудшению памяти и рассеянности внимания, усугубляет имеющиеся болезни.

Напротив, людям с подтверждёнными диагнозами часто стоит лишь сменить образ жизни, и их болезни станут проявляться намного меньше. Часто чтобы быть здоровым нужно лишь правильно сбалансированно питаться, включить в режим дня небольшую физическую нагрузку на свежем воздухе, потреблять больше жидкости, спать по 7-8 часов и избегать стрессов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

1. Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.

2. Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

3. Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки - свежие овощи, четверть - гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть - белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

4. Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

СОН И ОТДЫХ

1. Организуйте спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки - достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.

2. Не экономьте время сна. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

3. Меняйте занятия. Лучший отдых - смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

4. По возможности избегайте стрессов. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

1. Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон.

Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

2. Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы - постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Составьте режим дня. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

2. Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.

3. Избавьтесь от вредных привычек. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

4. Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.

5. Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы - минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

Не торопитесь. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

МЕДИЦИНА И ПРОВЕРКА ОРГАНИЗМА

1. Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.

2. Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание - обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.

3. Выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме - обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

По материалам Интернет-изданий

● СОБЫТИЯ ● ФАКТЫ ● МНЕНИЯ ●

Важно!

ВАКЦИНАЦИЯ - ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ОСТАНОВИТЬ ПАНДЕМИЮ!

- Возможно ли заболеть COVID-19 после первого или второго этапа прививки?

- Вакцинация позволяет наиболее эффективно защищать организам от COVID-19. Случаи заболевания возникают в основном у людей, не завершивших полный курс вакцинации, или если с момента вакцинации иммунитет не успел сформироваться (иммунитет формируется в течение трех недель после второй прививки).

После вакцинации необходимо продолжать соблюдать меры предосторожности - использовать средства индивидуальной защиты (маски, перчатки), держать социальную дистанцию.

- Какие реакции организма возможны после первого и второго этапа прививки?

- В первые-вторые сутки после вакцинации могут развиваться кратковременные общие и местные реакции, которые проходят в течение трех дней. Общие - непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, аллергией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью. Местные - болезненность в месте инъекции, гиперемия, отечность.

- В какой срок после перенесенного COVID-19 или другого инфекционного заболевания (ОРВИ) можно вакцинироваться?

- После перенесенного COVID-19 рекомендуется привиться через полгода. После других перенесенных инфекционных заболеваний (в том числе ОРВИ) - через две недели после выздоровления.

- Сколько антител должно выработаться после прививки?

- Зависит от индивидуальных особенностей организма. Пороговых значений антител после вакцинации нет. После вакцинации вырабатывается гуморальный и клеточный иммунитет.

- Каковы противопоказания для вакцинации?

- Вакцинироваться не нужно, если у вас гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины, тяжелые аллергические реакции в анамнезе, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.

Поздравляем!

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

Поздравляем работников завода, отметивших знаменательные даты.

Поздравляем с днем рождения директора по экономике и финансам **Наталью Старкову**, технического директора **Сергея Козлова**, заместителя начальника ОПНТиО по проектированию и внедрению **Игоря Тимакова**; с юбилеем - заместителя главного механика **Евгения Матвеева**. Мечты пусть исполняются, а жизнь будет долгой и полной красочных, запоминающихся моментов!

«Круглый» юбилей отметили работники участка автомобильного транспорта: водитель тягача **Сергей Тимофеев** и водитель грузового автомобиля **Денис Никоноров**; электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования СТОРО (№512) **Сергей Пятин**; работники энергоцеха: машинист компрессорных установок **Наталья Голицына** и машинист насосных установок **Анатолий Марков**; работники инструментального цеха: фрезеровщик **Сергей Врочинский** и кладовщик **Алена Крайнова**; работники стальцеха: мастер формовочного участка углеродистого литья **Роман Савенков**, электросварщик ручной сварки **Никита Волков**, земледел **Татьяна Волкова**; работники цеха стрелочной продукции: фрезеровщик **Александр Музанков** и машинист крана **Елена Царева**. Желаем успехов и счастья, здоровья и бодрости, оптимизма и исполнения задуманных планов, любви и семейного благополучия!

Юбилей «с пятерочкой» отметили работники инструментального цеха: фрезеровщик **Александр Баулин** и слесарь-инструментальщик **Сергей Стройков**; работники стальцеха: машинисты крана **Татьяна Суркова** и **Наталья Жолобова**; работники цеха стрелочной продукции: мастер участка механической обработки деталей скоростных переводов **Владимир Русак**, штамповщик **Владислав Васильцов**, уборщик производственных помещений **Людмила Егерева**, машинист крана **Юлия Наумова**, инженер по планированию и по учету, расходу материалов **Виктория Вавилина**; старший мастер путевого хозяйства транспортного цеха **Роман Калдин**; сверловщик кузнечно-прессового цеха **Сергей Горбачев**; инженер-технолог ОГТ **Мария Цыброва**; электромеханик СТОРО(№511) **Евгений Давыдов**. Пускай все дороги ведут вас к успеху, а все задуманное воплощается в жизнь на максимальной скорости!

Коллеги и друзья поздравляют с днем рождения инженера-химика ООТиПБ **Надежду Кирицыну**; работников ремонтно-механического цеха: строгальщика **Николая Трифонова** и слесаря по такелажу и грузозахватным приспособлениям **Александра Панина**; инженера по проектно-сметной работе ОППЗ **Наталью Паутову**; водителей легкового автомобиля участка автотранспорта **Дмитрия Фомина** и **Алексея Панина**; секретаря-делопроизводителя АХО **Марию Егорову**; ведущего инженера металлографической лаборатории ЦЗЛ **Елену Князеву**; ведущего инженера по планированию ОГМ **Анастасию Чупову**; ведущего инженера-технолога ОГМет **Надежду Макарову**; машиниста крана транспортного цеха **Марию Денисову**; экономиста по труду ООТиЗ **Ольгу Цыплову**; ведущего экономиста казначейства **Ольгу Григорьеву**; пропитчика электротехнических изделий энергоцеха **Людмилу Сычеву**. Желаем яркой жизни, радости, процветания и счастья, успехов в работе, уюта в доме и легких жизненных дорог.

Реклама

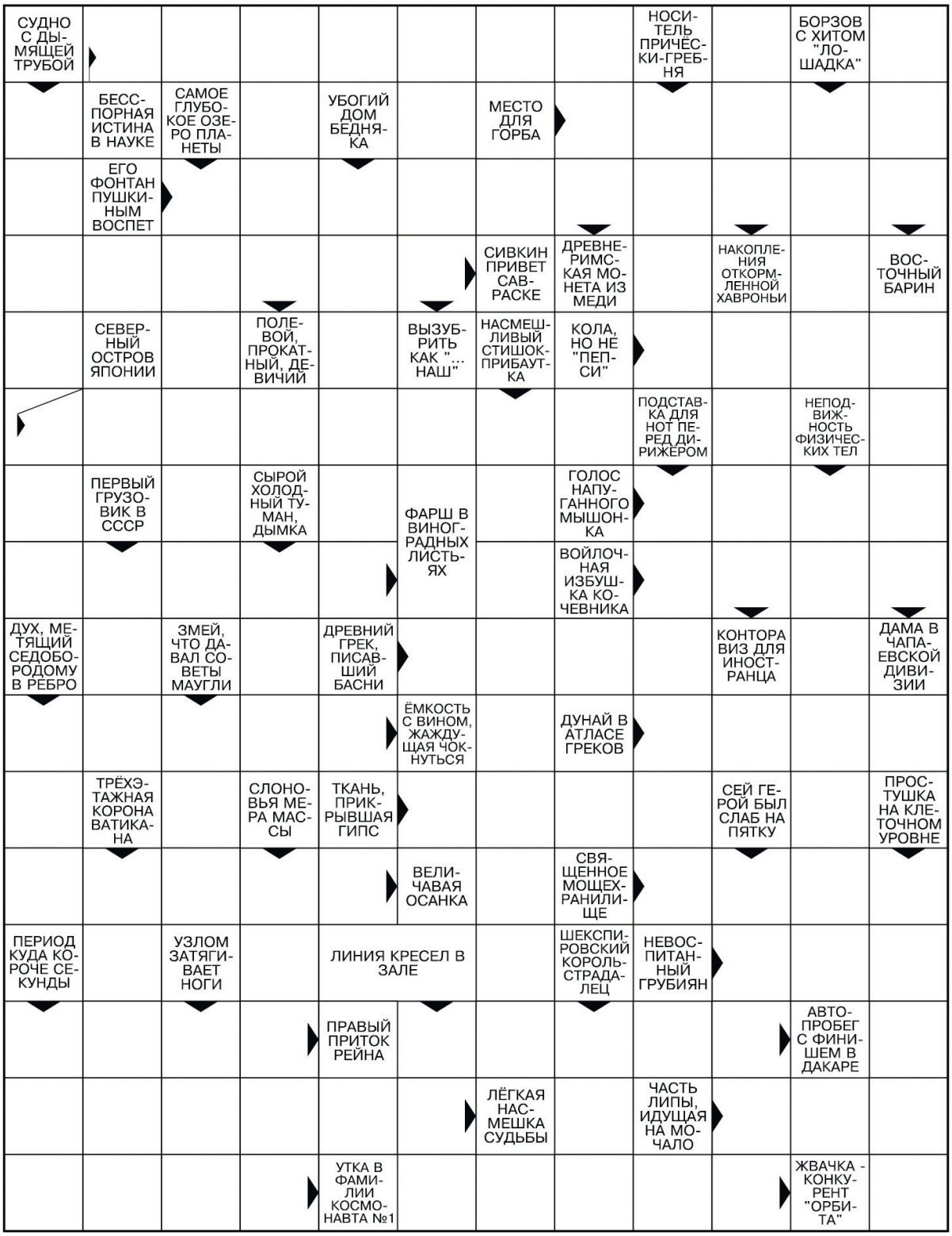
* Вклад «Доходный год». Сумма от 100 000 руб. Срок 367 дней разделен на процентные периоды. Для каждого периода устанавливается отдельная % ставка (% годовых): период 1 – 7,6% с даты открытия вклада по последний календарный день 2-го мес.; период 2 – 6,6% с 1-го календарного дня 3-го мес. – по последний календарный день 4-го мес.; период 3 – 6,1% с 1-го календарного дня 5-го мес. – по дату окончания срока вклада. Под месяцем понимается календарный месяц, первый месяц считается с даты открытия вклада по последнее число месяца, в котором открыт вклад. Выплата %% в конце срока. Досрочное расторжение по ставке вклада «До востребования». Пополнение и частичное изъятие вклада не предусмотрено. Автоматическая пролонгация на новый срок по действующим на момент пролонгации ставкам по данному вкладу. **Подарок (заварочный чайник) вручается клиенту, открывшему вклад (за исключением вкладов Управляемый, Пенсионный доход, Удачный) в рублях в офисе Банка сроком от 181 дня от 300 000 руб. с учетом следующих условий:
- сумма средств, размещаемых на вклад, должна превышать ранее размещаемую в Банке (с 01.07.2021 по 30.09.2021) не менее, чем на 300 000 руб. (новые средства);- клиенту выдается один подарок вне зависимости от количества открытых вкладов в период действия акции (01.10.2021 – 30.11.2021). Количество подарков ограничено. Подарок выдается Вкладчику при открытии вклада. Организатор акции ПАО АКБ «Металлинвестбанк». С информацией об организаторе акции, правилах проведения, сроках, месте и порядке выдачи подарков можно ознакомиться на сайте https://metallinvestbank.ru/ или в отделении Банка. Редакция от 01.10.2021г.

Консультацию вы можете получить, обратившись к сотруднику операционного офиса в г. Муром: Забелиной Татьяне, по телефону: 8 (920) 911-70-56
Офис банка расположен по адресу: г. Муром, ул. Московская 22, 8 (49234) 3-65-66.

ПАО АКБ «Металлинвестбанк» Генеральная лицензия Банка России 2440 от 21.11.14

● СОБЫТИЯ ● ФАКТЫ ● МНЕНИЯ ●

Сканворд «Входящие»



Новости Группы компаний ВСП также здесь:

vk.com/vspholding

t.me/vsp_group

instagram.com/vsp_group/

СТРЕЛА

Начальник информационно-рекламного сектора - главный редактор **Н.А. МАРАХТАНОВА**

Учредитель: администрация АО "Муромский стрелочный завод"
Адрес учредителя и редакции: 602262, г. Муром, ул. Стахановская, 22-а. Тел.: (49234) 4-44-36
Отпечатано в ОАО "Владимирская офсетная типография"
Адрес: 600022, г. Владимир, ул. Благонравова, 3. Тел.: (4922) 38-50-04

Подписано в печать: По графику - 12.00 Фактически - 12.00
Заказ №287055
Тираж 999 экз.
Распространяется бесплатно

12+