

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

# АНГАРСКИЙ СТРОИТЕЛЬ

ОРГАН ПАРТКОМА, ГРУПКОМА, КОМИТЕТА ВЛКСМ И АДМИНИСТРАЦИИ  
ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ АНГАРСКОГО УПРАВЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬСТВА

№ 31 (3606)

Газета издается  
с 5 августа 1949 года

21 апреля 1984 года

СУББОТА

Цена 2 коп.



22  
апреля—  
День  
рождения  
В. И. Ленина

## ТРАДИЦИИ ВЕЛИКОГО ПОЧИНА

12 АПРЕЛЯ 1919 года пятнадцать рабочих-коммунистов, членов партийной ячейки депо Москва-Сортировочная, остались после трудового дня еще на десять часов. Этим они откликнулись на призыв партии «Работать по-революционному». Решение работников депо — бесплатно трудиться в ночь с субботы на воскресенье до полной победы над Колчаком, было поддержано коммунистами Московско-Казанской железной дороги. Этот почин впоследствии распространился по всей стране.

25 лет назад на родине первого субботника — в депо Москва-Сортировочная — развернулось движение за создание бригад коммунистического труда под девизом «Учиться, работать и жить по-коммунистически». Число участников субботников растет с каждым годом. В «красную субботу» советские люди отмечают день рождения В. И. Ленина ударным безвозмездным трудом, а средства, заработанные на субботниках, перечисляют в фонд пятилетки.

Нынешний субботник проходит в обстановке большого патриотического подъема, вызванного апрельским Пленумом ЦК КПСС и речью товарища К. У. Черненко на Пленуме, итогами работы сессии Верховного Совета СССР, воспринятыми как программа и действие. Субботник является и определяющим в ходе Ленинского ударного месячника — месячника наивысшей производительности труда.

Есть свои традиции в проведении Ленинского коммунистического субботника и у ангарских строителей. В марте этого года инициаторами проведения субботника выступили коллективы СМУ-3 и ЗЖБИ-1, которые на митингах обязались ознаменовать 114-ю годовщину со дня рождения В. И. Ленина высокопроизводительным трудом. Эти коллективы обратились ко всем работникам стройки с призывом выйти на Ленинский коммунистический субботник 21 апреля и показать образцы наибольшей выработки.

Строители горячо откликнулись на этот призыв. В подразделениях были созданы штабы по проведению субботника, деятельность которых координировал центральный штаб стройки — председатель С. Б. Силин, главный инженер АУС, заместитель председателя — Л. В. Кинякин, зам. начальника стройки. Центральным штабом был разработан план мероприятий по проведению субботника, намечены фронты работ, налажена обеспечение материалами, инструментами.

Всего в Ленинском коммунистическом субботнике будут участвовать около 13 тысяч человек, в том числе на пусковых объектах — 1026 человек, на благоустройстве — 3120 человек.

Таким будет вклад ангарских строителей в дело мира и созидания.

### В СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Совет Министров СССР постановил перенести день отдыха с субботы 28 апреля на понедельник 30 апреля 1984 г. и считать 29 апреля 1984 г. рабочим днем.

Неиспользованный рабочими и служащими день отдыха 29 апреля 1984 г. присоединить и их ежегодному отпуску с оплатой в том же порядке, в каком оплачиваются дни отпуска.

## ЕСТЬ КАРБАМИД!

ИРКУТСКОМУ ОБЛАСТНОМУ КОМИТЕТУ КПСС

### РАПОРТ

Участники строительства завода по производству минеральных удобрений рапортуют областному комитету партии о новом трудовом успехе — пуске и получении продукта на комплексе карбамид-330.

Усилия многотысячного коллектива строителей, монтажников, проектировщиков, наладчиков, эксплуатационников завершились трудовой победой: на Продовольственную программу начинается работать крупнейшая установка в стране.

Мы полны решимости успешно выполнить план четвертого года пятилетки, добиться наивысшей производительности труда в ходе Ленинского ударного месячника, выполнить свои социалистические обязательства и внести весомый вклад в решение Продовольственной программы страны.

По поручению коллектива:  
ХУДЯКОВ А. Е., первый секретарь Ангарского ГК КПСС.

АВДЕЕВ Ю. И., и. о. начальника АУС.  
ПЕРШИН А. С., секретарь парткома АУС.  
БЛУДОВ Б. А., генеральный директор производственного объединения «Ангарскнефтеоргсинтез».

ШЕВЧЕНКО Е. Е., директор ЗМУ.  
ВЕНИАМИНОВ С. В., секретарь парткома производственного объединения «Ангарскнефтеоргсинтез».

ДАРЧЕВ В. А., бригадир СМУ-3.  
ЛАРЬКИН И. Ф., бригадир МСУ-42.  
ЧЕРКАШИН Г. В., бригадир МСУ-76.  
КОВАЛЬЧУК П. М., аппаратчик ЗМУ.



### ◆ РЕПОРТАЖ СО СТРОИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ ПУСКОВОГО КОМПЛЕКСА ПО ПРОИЗВОДСТВУ КАРБАМИДА

Нынешний апрель богат событиями. В их ряду первыми стоят Ленинский ударный месячник по достижению наивысшей производительности труда, предстоящий Всесоюзный коммунистический субботник и, вот теперь, первая трудовая победа ангарских строителей в 1984 году — пуск комплекса по производству карбамида в строй действующих.

Думаю, не будет большим преувеличением сказать, что с первых дней нынешнего месяца телефоны оперативного штаба пускового комплекса производства карбамида работали с предельной нагрузкой. Дело в том, что уже с четверга журналисты и многие ответственные товарищи из десятков подразделений, учреждений и организаций, так или иначе причастные к возведению комплекса, буквально

атаковали штаб примерно одними и теми же вопросами: как идет начавшийся пуск?

Интерес этот понятен. Комплекс по производству карбамида — одна из крупнейших строек нынешней пятилетки на Ангарской площадке. Здесь многое было впервые, многое было заново. Сложнейшее производство, построенное в суровых сибирских условиях, требовало особого подхода. Прежде всего оно было рассчитано на сейсмостойкость в семь баллов, кроме того, учитывая значительные холода, здесь поставлена усиленная изоляция, усиленная энергетика.

Основная тяжесть строительных работ на комплексе карбамида выпала на долю генподрядного СМУ-3. Но вместе с генеральным подрядчиком в строительстве принимали участие почти все подразде-

ления Ангарской стройки. Строители рыли котлованы, бетонировали фундаменты объемом от нескольких кубометров до десятков сотен, возводили корпуса будущих цехов, межцеховые и подземные коммуникации. Следом за ними, буквально по пятам, шли монтажники. Собирали, сваривали, ставили на опоры фундаменты, насосы, компрессоры, автотрансы, трубопроводы. В ходе строительства комплекса смонтированы тысячи тонн различных агрегатов и металлоконструкций, проложены сотни километров трубопроводов, трасс электрооборудования, сигнализации и связи. За период строительства построено 25 объектов основного производственного назначения и шестьдесят вспомогательного.

Окончание на 2 стр.

# ЕСТЬ КАРБАМИД!

Окончание. Начало на 1 стр.

Со дня на день мы ожидали хороших вестей с важнейшей пусковой стройки. И вот она, наконец, радостная телефонограмма:

«Пусковой комплекс начал выдавать основную продукцию: минеральные удобрения — карбамид. Отныне комплекс по производству карбамида работает на Продовольственную программу нашей страны».

АГИТАЦИОННАЯ площадка пускового комплекса в праздничном убранстве. За



время строительства немало митингов прошло здесь, но нынешний особенный — пусковой! И потому так радостно и торжественно сегодня здесь. В руках рабочих транспаранты: «Задание партии — выполнено!», «Карбамид — Родине!».

Открывая митинг, секретарь Ангарского городского комитета партии М. Р. Барсукова сказала:

— Учитывая исключительную важность строительства и ввода в эксплуатацию комплекса завода минеральных удобрений в решении Продовольственной программы на востоке страны, эта стройка находит-

ся под постоянным вниманием Центрального Комитета КПСС, областной и городской партийных организаций. Выпуск продукции в полном объеме на этом заводе равносильен прибавке урожая зерна на 1860 тысяч тонн, а это в 1,4 раза больше, чем было собрано в области в 1983 году.

— Сегодняшний день — праздник для трехсот строительных и монтажных организаций, выполнивших на комплексе огромный объем работ и подготовивших основные технологические объекты для получения карбамида по полной технологической схеме, — говорит И. О. начальника Ан-

гарского управления строительства Ю. И. АВДЕЕВ. — От имени руководства, партийного и профсоюзного комитетов АУС поздравляю всех участников строительства с одержанной трудовой победой.

Выразив уверенность, что все коллективы и впредь будут работать также хорошо и слаженно, Ю. И. Авдеев сказал:

— Для того, чтобы наш комплекс дал стране свою продукцию в необходимом объеме, нам с вами еще предстоит многое сделать. Достаточно сказать, что с января по се-

годняшний день пока выполнена одна треть строительномонтажных работ этого года. В третьем квартале нам предстоит обеспечить ввод этого комплекса и сдать его государственной комиссии уже в полном объеме, со всеми вспомогательными зданиями, сооружениями и объектами. Поэтому, вручая сегодня символический ключ руководству производственного объединения «Ангарскнефтеоргсинтез», мы заверяем областной и городской комитеты КПСС в том, что все объемы строительномонтажных работ выполним в срок и обеспечим

ввод комплекса в установленное время.

Под бурные аплодисменты собравшихся Ю. И. Авдеев вручает символический ключ от комплекса карбамида генеральному директору производственного объединения «Ангарскнефтеоргсинтез» Б. А. БЛУДОВУ.

— Ключ мы получили, — говорит Б. А. БЛУДОВ, — карбамид тоже. Поэтому перед нами стоит задача вывести комплекс карбамида в краткие сроки на проектную мощность. Разрешите мне от имени партийного комитета, профсоюзной организации и



администрации объединения горячо поздравить всех строителей, принимавших участие в возведении этого громадного объекта. Надо сказать, что комплекс карбамида неразрывно связан с комплексом по производству аммиака, и вместе они составляют одно целое — суперкомплекс завода минеральных удобрений. Я хочу поблагодарить все строительномонтажные организации, принимавшие участие в проведении пусконаладочных работ. Они в тяжелых зимних условиях выполняли как надо свою работу.

— На строительство комплекса мы пришли в начале 1982 года, — говорит комсобр бригады монтажников из СМУ-3 А. НЕФЕДЬЕВ. — Начали работу, как говорится, с первого колышка. Было все: и радость, и огорчение, порой приходилось работать и в две, и в три смены. Но, несмотря на то, все старались сдавать только с оценкой «хорошо» и «отлично». Сегодня с особым чувством радости передаем комплекс в руки эксплуатационников. Мы, монтажники, — передовой отряд строителей, сегодня говорим: «Задание партии выполнено!».

— Мы, эксплуатационники, работники пусконаладочных подразделений, — говорит аппаратчик завода минеральных удобрений П. М. КОВАЛЬЧУК, — принимая эстафету от строителей, приложим все усилия

для того, чтобы в скором будущем доложить всем вам, что комплекс по производству карбамида выведен на полную проектную мощность. Очень знаменательно, что пуск нашего комплекса произошел в дни Ленинского ударного месячника. От имени моих товарищей — технологов нашего цеха — заверяю нашу партию и правительство, строителей, что мы приложим все свои знания для того, чтобы уже в апреле довести мощность нашей установки до 70 процентов проектной мощности.

Комплекс карбамида — в строю действующих! Надо ли говорить, какая это радость для всех, кто строил его, ведь даже малые стройки, очень редко бывают легкими, а такая, как эта, — тем более. Нелегкой, прямо надо сказать, неизменно трудной была эта работа. Но, как говорится, чем труднее дается намеченная цель, тем больше радости и удовлетворения, когда она достигнута.

Е. ЧЕБОТАРЕВ.

На снимках: [1 стр.] Символический ключ от комплекса карбамида вручен генеральному директору производственного объединения «Ангарскнефтеоргсинтез» Б. А. БЛУДОВУ. [2 стр.] Комплекс по производству карбамида действует; На праздничном митинге.

Фото А. МАКЕКО.

## Соревнование: Ангарск-Иркутск

# НАСТРОЙ — НА УСПЕХ

Каждую субботу телезрители встречаются в информационной программе «Приангарье» с коллективом арматурщиков завода ЖБИ-1 Б. Г. Рудаковой и бригадой В. М. Бирилина из Иркутского ДСК, заключивших договор о трудовом соперничестве на период Ленинского ударного месячника.

По итогам работы в течение двух первых недель лидирует бригада Василия Михайловича Бирилина.

О причинах сбоя в работе бригады рассказала в одной из последних передач Берта Георгиевна Рудакова.

— Причин отставания нашей бригады, — рассказывает Берта Георгиевна, — не-

сколько. Первая — отсутствие углекислоты, что стало тормозом в работе, пока ее не подвезли. Понимаете, переключение полуавтоматов на ручную сварку — это потеря времени. Переход с ручной сварки на полуавтоматическую — тоже потери.

В один из дней мы выдали большой процент выработки. Что же произошло! Нам подвезли листовое железо двенадцати миллиметров, которого у нас тоже не было. А мы делали закладные детали для колонн, вес которых превышает сорок с лишним килограммов. Когда поступил металл, я сразу же поставила на эти недели три рабочих. Изделия эти очень нужны. Это тематика, а за тематику мы получаем процент. Деталь весит сорок килограммов, а каждый их сварил по сколько! Вот и получили большой процент выработки. Да в к тому же в этот день у ме-

ня не было двух ребят. Парни уходят в армию.

Мы можем и умеем хорошо работать, но нас просто лихорадит из-за постоянного отсутствия углекислоты, листового металла. Некоторое время не было листа 12 миллиметров, не было и восьмимиллиметрового. «Восьмерки» и сейчас нет. Привезли очень мало, нам делают замену. Но вы представляете, когда вместо восьми миллиметров идет десять! Это и резать лист труднее, и резьбу и, наконец, варить. А работу делать все равно надо. Все это в общем-то уменьшает процент нашей выработки.

При обычной работе это все сглаживается, в течение месяца выравнивается. А в условиях упорного соревнования эти огрехи сказываются на результатах. Рабочие говорят: мы взяли повышенные обязательства, давай, давай нам работу.

Вся наша бригада, все до единого, полны желания, решимости выполнить план и не только выполнить, но и сде-

лать больше, чем в обычном месяце. Соби бригады отражаются и на работе формовочного цеха. Сделали арматуру для колонны, а закладных деталей нет. И все, стоят бетонщики. Страдают из-за нас. Могли бы сделать больше, а мы не даем им такой возможности.

И вообще, если завод не выполняет план, как было в начале месяца (плохо было с бетоном), как-то нехорошо на душе. Может, у меня такое отношение к делу, потому что выросла на заводе, он мой второй дом. Но думаю, что каждый рабочий должен болеть за свое дело. Несмотря на то, настрой в нашей бригаде боевой. Скоро к нам придет пополнение из выпускников ГПТУ. Ребята проходили у нас практику. Будем их учить, и они станут такими же, как наши кадровые рабочие.

Записал А. МАКЕКО.

На снимке в программе «Приангарье» выступает Б. Г. Рудакова.

Фото автора.



# БЮЛЛЕТЕНЬ НОТ

№ 2 (186) Выпуск отдела НОТиУ и лаборатории НОТ

**ПРИ РАЗРАБОТКЕ** плана внедрения научной организации труда на одиннадцатую пятилетку ставилась цель добиться такого положения, чтобы установленные в нем задания были более напряженными, чем в предыдущей пятилетке. Это должно помочь решить коренную задачу — повысить эффективность НОТ и усилить ее влияние на рост производительности и качества труда. И сейчас, когда подведены итоги третьего года пятилетки, можно проанализировать, как решается поставленная задача.

В прошлом году благодаря внедрению мероприятий НОТ в подрядной деятельности получен экономический эффект в размере 499,6 тыс. руб. Затраты на один рубль экономии составили 12,6 коп. Прирост производительности труда получен на 2,5 процента, благодаря совершенствованию его организации.

Большой экономический эффект дало дальнейшее внедрение бригадного подряда. Этим методом выполнено 43,5 процента строительно-монтажных работ. Методом сквозного бригадного подряда построено 46,4 тыс. кв. метров общей полезной площади. Получено экономии против плано-расчетной стоимости 161,1 тыс. руб. Бригадам выплачено 50,6 тыс. рублей премии. Наиболее устойчивые показатели имеют СМУ-1, 7. Среди лучших можно назвать коллективы В. И. Жерноклева, А. Н. Голобородова, Г. Н. Зверева, Е. Г. Михалева, В. П. Хмель, Е. И.

Мордовиной, С. Г. Голикова.

Совершенствование бригадного хозяйственного расчета играет важную роль в росте производительности труда. За счет его прирост производи-

эту задачу решают школы передовых методов труда.

В прошедшем году проведено 64 таких школы, в них обучено 1045 человек. Получен экономический эффект в

## Последовательно, настойчиво, энергично

стремятся внедрять научную организацию труда и технический прогресс коллективы подразделений стройки

тельности труда в прошлом году составил 0,6 процента.

Внедрение бригадного подряда включает в себя комплекс мероприятий НОТ, а именно: материальное стимулирование, передовые приемы и методы труда, аккордную оплату труда, а главное — творческое, сознательное отношение к труду.

Успехи любого коллектива в целом во многом зависят от того, насколько широко новаторские приемы труда входят в общую практику. Выявить, изучить их, сделать достоянием всех работающих —

размере 54,1 тыс. руб. Благодаря этому прирост производительности труда составил 0,5 процента.

Обучение проводилось по наиболее массовым профессиям. Наибольший эффект дали в СМУ-1, СМУ-3, СМУ-4, СМУ-6, СМУ-7. Они проводились на таких важнейших объектах, как «Карбамида», «ТЭЦ-9», БВК, «Холодильник», «Овощехранилище». В результате повысилась трудовая активность рабочих, квалификация, а тем самым и производительность труда — в среднем на 2—2,4 процента.

Передовые приемы и методы труда отражены в картах трудовых процессов, по которым работает на стройке 3860 рабочих. Внедрение их осуществляется в комплексе с мероприятиями по научной организации труда.

Успешное решение задач по повышению производительности труда и качеству строительно-монтажных работ во многом зависит от внедрения бригадных планов НОТ. В подразделениях разработаны и внедряются планы на каменные, штукатурные, малярные, бетонные, монтажные работы, на устройство инженерных сетей, монолитных железобетонных конструкций. Положительный эффект от внедрения таких планов получен, например, в СМУ-5.

Хотя в 1983 году удельный вес работающих по нормированным заданиям и нормам обслуживания достиг планового охвата, процент рабочих-повременщиков остается высоким, особенно в обслуживающих производствах.

Важное место в плане НОТ занимают мероприятия по материальному стимулированию совмещения профессий и расширения зон обслуживания. В 1983 году от их выполнения получен экономический эффект в размере 40,1 тыс. руб., а рост производительности труда составил 0,5 процента.

Применение доплат за совмещение профессий — один из важных методов стимулирования роста заработной платы — сопровождается увеличением заработной платы относительно широкого круга рабочих. Это мероприятие НОТ успешно внедряется в СМУ-7, СМУ-4, СМУ-10, УПТК, УАТе. В прошедшем году много внимания уделялось совершенствованию структуры управления и внедрению нормативов численности АТП. Нормирование способствует совершенствованию организации инженерно-управленческого труда. В результате

внедрения нормативов численности ИТР и служащих в 1983 году рост производительности труда составил 0,6 процента.

В таких подразделениях как СМУ-1, СМУ-2, СМУ-6, УМ численность АТП соответствует нормативной.

Понятие «Научная организация труда» очень обширно и не ограничивается вышеизложенным. К нему относятся также мероприятия, как централизованное обеспечение инструментом, средствами малой механизации, материалами строительных бригад, участков, СМУ; внедрение карт трудовых процессов; внедрение аккордной оплаты труда; создание комплексно-механизированных бригад на экскавации и вывозке грунта и другие. Внедрение этих мероприятий в 1983 году дало в сумме рост производительности труда в 0,5 процента.

Хорошо известна истина — успех зависит прежде всего от организации дела — научной организации. Это касается и бригады и стройки в целом. Без совершенствования управления, улучшения организации труда, технического перевооружения невозможна интенсификация производства. Здесь особенно важно подчеркнуть необходимость комплексного подхода к решению этих задач.

Такой комплекс разработан и реализуется у нас на стройке — это план технического развития, а НОТ его составная часть. В нем предусмотрено совершенствование структуры управления, улучшение нормирования труда, распространение передового опыта, бригадного подряда, переход на прогрессивные технологии и другие мероприятия. Интересы дела требуют, чтобы эта работа проводилась последовательно, настойчиво и энергично.

Г. ТАРАНИНА,  
старший инженер лаборатории НОТ.



На строительной площадке овощехранилища в течение месяца работала школа передового опыта и методов отделочных работ. Занятия проводились под руководством опытного инструктора Анны Савельевны Сороколат.

На снимке: с вниманием слушают объяснения инструктора работницы из бригады В. Н. Переваловой [СМУ-6], М. Р. Кузьмина [СМУ-3], Т. Ф. Сидоровой [СМУ-11].

Фото А. МАКЕКО.

## ВНУТРИСМЕННЫЕ ПРОСТОИ: КАК ИХ СОКРАТИТЬ

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ** исследования показали, что внутрисменные потери рабочего времени чаще всего вызваны отсутствием строительного раствора и бетонной смеси на рабочих местах. Основная причина этого — перебои с доставкой их от растворных и бетонных узлов до объектов (из-за недостаточного количества автомашин и невысокой производительной дисциплины водителей, занятых доставкой). Если все простои из-за отсутствия строительного раствора и бетонной смеси принять за 100 процентов, то плохой работой автотранспорта объясняются 40 процентов потерь, поломками и занятостью кранов, задерживающих подачу раствора и бетонной смеси, — 12 процентов, отсутствием цемента и инертных материалов на растворобетонных узлах — 16 процентов, недостаточной мощностью растворобетонных узлов — 13 процентов, прочими причинами — 19 процентов. (К прочим причинам относятся несвоевременная или некачественная заявка на получение раствора или бетонной смеси, различные ошибки диспетчерской службы и т. д.). Анализ указанных простоев позволяет сделать вывод, что эти постоянные действующие причины потерь рабочего времени могут быть ликвидированы или их влияние значительно уменьшено и мерами самих строительных организаций. Например, широкое применение системы «Супер» на ряде передовых строек позволяет полностью и

своевременно обеспечивать их раствором.

Отсутствием лесных материалов и изделий объясняется 0,1 процента потерь рабочего времени, а железобетонных изделий и конструкций — 0,2 процента. Здесь речь идет о внутрисменных потерях рабочего времени.

Потери рабочего времени из-за отсутствия фронта работ составили около 5,7 процента. Чаще всего они возникают при увеличении темпов строительно-монтажных работ за счет концентрации большого числа рабочих на небольшом участке работ. В таких случаях часть рабочих бывает не загружена или загружена недостаточно. Фронт работ может быть своевременно не подготовлен предшествующим процессом: из-за нарушения технологии ведения работ, отсутствия графика ее организации и движения строительных бригад, ослабления производственной дисциплины. Случается, когда на объект переводится бригада маляров, а штукатурные работы еще не закончены, рабочие направляются на земляные работы в траншеи, а вода из них не удалена.

Действенное средство для ликвидации этого вида простоев — годовые, месячные и особенно недельно-суточные графики ведения работ. Бригада, работая в соответствии с недельно-суточным графиком, при поддержке УПТК и диспетчерской службы будет трудиться без потерь.

К причинам непроизводительных затрат рабочего времени, не зависящих от деятельности строительных организаций, относятся: ошибки, дефекты в рабочих чертежах (2,8 процента), изменения проектов в процессе работы (5,3 процента от всех непроизводительных затрат рабочего времени), недостаточное количество деталей и конструкций, поступающих извне (10,6 процента), и другие (2,3 процента). Однако потери рабочего времени, скажем, из-за плохого качества поступающих конструкций и деталей можно значительно уменьшить путем организации «Рабочей эстафеты» и предъявления жестких требований к поставщикам.

По вине рабочих непроизводительно затрачивается время на изготовление бракованной продукции и частично на исправление брака, на переделки из-за низкого качества предшествующих работ, на исправление повреждений в результате небрежного хранения деталей, а также из-за применения неисправных инструментов и приспособлений. Этими причинами вызваны соответственно 5,3, 7,1 и 0,6 процента от непроизводительных затрат рабочего времени. Устранение причин потерь рабочего времени, вызванных, например, применением неисправного инструмента, можно добиться, как уже было сказано, путем повышения эффективности работы участков малой механизации.

[Журнал «Строитель» № 9 за 1983 г.]

# СПОРТ

Два дня на коврах спортклуба «Сибиряк» в упорных схватках оспаривали призовые места молодые спортсмены на открытом первенстве ДЮСШ по классической борьбе.



## Финиш спартакиады

Подведены итоги зимней спартакиады коллективов управления производственных предприятий. Первое командное место разделили сразу два коллектива — ДОК-1 и ДОК-2.

По решению судейской коллегии им присуждено первое место с вручением кубка. Третьим стал коллектив ЗЖБИ-4. Отмечена большая работа, проведенная инструкторами В. Ермаковым (ДОК-1), Г. Гурой (ДОК-2), Н. Пономаревым (ЗЖБИ-4). Они награждены почетными грамотами и ценными подарками.

Определены лучшие спортсмены УПП по итогам зимнего сезона: А. Аминов, Р. Анис-

ба, 250 борцов Ангарска, Братска, Иркутска, Черемхово, Усоля-Сибирского, Улан-Удэ приняли участие в нем. Победителями в различных весовых категориях стали наши земляки О. Вторушин, И. Томских, М. Пантелеев, О. Шевченко и С. Проскуриков.

На снимке: один из поединков.

Фото А. МАКЕКО.

**ВЕСНА** — прекрасная пора для активного отдыха, для приобщения трудящихся к регулярным занятиям оздоровительным бегом.

Прежде чем вы начнете заниматься, необходимо посоветоваться с врачом-специалистом. Лучше это сделать в городском физкультурном диспансере. Врач учтет все ваши индивидуальные особенности и правильно составит режим занятий.

Обычно бегают вечером, после работы, или утром, до завтрака. Для этого надо встать на полчаса раньше. Разумеется, 5 минут зарядки не сделают вас здоровыми и стройными. Разве что астряхнут малость. Борьба за здоровье, сохранение подвижности и работоспособности требует волевого усилия, настойчивости и систематичности.

Бег — одно из основных упражнений, благотворно действующих на организм, но нельзя забывать о последовательности и целом комплексе гимнастических упражнений. Начинать надо с ходьбы. Потом минут 10—15 проделать на месте, в лесу или парке, разминку — несколько гимнастических упражнений. После этого необходимо переходить на бег трусцой. Третья часть — «заминка», которая состоит из ходьбы, упражнений на расслабление, дыхание.

Бег трусцой — это равномерный бег, без рывков и ускорений. Спокойный, без задержки дыхания, без напряжения. Большинство мышц должны быть расслаблены. Руки не напряжены и слегка согнуты в локтевых суставах. Одежда должна быть легкой, не стеснять движений. Слишком тепло одеваться не следует. Лучшей обувью являются кроссовые туфли, кеды или полукеды с толстой мягкой подошвой. Начинать бегать трусцой лучше по мягкому

травянистому грунту. И после того, как окрепнут, связки и мышцы, можно бегать и по твердому грунту.

После первых тренировок в мышцах появляется боль. Теплые ванны и массаж снимают неприятные ощущения. Главное, с самого начала не перегружаться. Ведь может получиться так: увлекшись, вы перетренируетесь, заболите и бросите занятия.

ФИЗКУЛЬТУРУ — В ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЫТ

## ЖИТЬ СТАЛО ИНТЕРЕСНЕЕ

Существуют три этапа занятий.

**Первый** — подготовительный. В первые недели занятий преобладают ходьба и легкие упражнения. Потом чередуется ходьба с бегом. Например, 50 шагов — шагом, 50 шагов — бегом, и снова шагом.

**Второй этап** — бег на всей дистанции. В первый месяц в будние дни бег 2—5 минут, суббота — 3—7 минут, понедельник — 1—2,5 минуты.

**Третий этап.** После полугодичной тренировки, в будние дни, первый месяц бег 20—25 минут, суббота — 40—50 минут, понедельник — 10—12 минут. Частота занятий — от трех до пяти раз в неделю. Главное, чтобы занятия были регулярными. Пусть для начинающих бег будет непродолжительным, но постоянным.

Авторитетные специалисты единогласно утверждают, что медленный, продолжительный бег трусцой (не менее 12 минут) — самое лучшее средство оздоровления, поддержания хорошего физического состояния человека.

Вот еще один убедительный пример. Вся страна знает о клубе любителей бега «Пульс» в г. Калуге. Проживает там внучка К. Э. Циолковского Самбура М. В. Никогда она не была спортсменкой. Всю свою жизнь проработала учителем русского языка и литературы. Образ жизни — малоподвижный. В 50 лет здоровье ухудшилось. Ангина, головные боли, простуд-

ные заболевания, вялость, бессонница, быстрая утомляемость и т. д. Прочитала статьи академика Н. М. Амосова. И обратилась не к врачу, а к физкультуре. Начала с ходьбы, потом пробежала первые 500 метров. Одышка. Хотелось бросить. Но велико было желание испытать исцеляющую силу бега. Сейчас М. В. Самбура не мыслит себе свой день без бега. Она рассказывает: «Ежедневно встаю в шесть часов утра, делаю небольшой самомассаж лица, рук, ног, тела, одеваюсь и бегу в парк. Вначале бегала 2, 3, 4 км. Десятиминутный бег довел до 40—45 минут. Бегаю в любую погоду. Довожу пульс до 130—140 ударов в минуту. Самочувствие заметно улучшилось. Нормализовались вес и давление (при росте 158 см — вес 57 кг, давление 120/80). Бег и закалывание помогли покончить с простудными заболеваниями. Бег возвратил мне хорошее психическое состояние. Жизнь стало интереснее».

А. МИРОНОВ,  
наш внешт. корр.

## ШТАБ ВЫХОДНОГО ДНЯ

- 21 апреля  
**ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Дискотека — 19.30.
- 22 апреля  
**ПАРК ИМЕНИ 10-ЛЕТИЯ АНГАРСКА, ДОМ ПИОНЕРОВ**  
Клуб выходного дня «Отдыхаем всей семьей», тема «Имя Ленина в сердце каждого» — 12.00.  
Концерт духового оркестра — 14.00.  
Программа культурного вечера — 15.00.  
С 14.00 до 20.00 работают игровые автоматы.
- ДК «ВОДЧИЙ»**  
Заккрытие выставки детского творчества, посвященной дню рождения В. И. Ленина — 12.00.
- ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Народный университет культуры, факультет музыки. В программе Бетховен — симфония № 6, Брамс — трагическая увертюра, Паганини — концерт для скрипки с оркестром № 1. Исполняет симфонический оркестр Иркутской филармонии, дирижер Евгений Цирли — 12.00.
- ДК «СТРОИТЕЛЬ»**  
Отчетный спонтань театрального коллектива «Антошка и гармошка» — 12.00.
- ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Клуб молодой семьи «Нежность», тема «Любовь, семья и секреты домашнего очага». Работают киоски магазина «Дет-

- ский мир» и комната для детей — 16.00.  
Клуб любителей кино «Ракурс». Кинофестиваль, посвященный творчеству Л. Гурченко, кинофильм «Валтийское небо» — 19.00.
- 23 апреля  
**ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Клуб друзей кино «Ракурс». Кинофестиваль, посвященный творчеству Л. Гурченко, кинофильм «Любимая женщина механика Гаврилова» — 19.00.
- ДК «ВОДЧИЙ»**  
Открытие выставки рисунков учащихся школы № 13 — 13.00.
- 24 апреля  
**ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Народный университет, факультет охраны природы. Тема «Роль общественных организаций и граждан в охране природы», кинофильм «Этот загадочный зеленый лес» — 18.30.  
Документальный экран — 19.30.
- ДК «СТРОИТЕЛЬ»**  
Отчетный концерт хора русской песни — 19.30.
- 25 апреля  
**ДК «СТРОИТЕЛЬ»**  
Отчетный концерт ансамбля гитаристов и вокальной группы «Пой, гитары» — 19.30.
- ДК НЕФТЕХИМИКОВ**  
Клуб веселых и находчивых. Соревнуются строители и нефтехимики — 19.00.

## НА ЭКРАНАХ ГОРОДА



Героической жизни и нелепой судьбе русского первопроходца Семена Дежнева, который, преодолевая неисчислимы лишения, морем доплыл до мыса, который впоследствии был назван его именем, посвящена эта кинолента свердловских кинематографистов.

В фильме прослежен путь покладистого паранья до «государства человека», казачьего атамана, о мужестве и мудрости, доброте и незаурядности ума, о котором в народе сложены легенды.

Семен Дежнев отправился в Сибирь в надежде разбогатеть, но дальняя государственная служба не дала ему богатства. За 19 лет он ни разу не по-

лучил даже жалованья, зато вершил дела исторических масштабов.

Создатели фильма «Семен Дежнев» обратились к событиям далекого прошлого, перелистнули для нас страницы XVII века, правдиво воссоздали атмосферу и события тех времен и рассказали о героической жизни простого, скромного русского человека, который внес большой вклад в освоение новых земель России.

В роли Семена Дежнева снимался Алексей Буздаков. В ролях Леонид Невадомский, Маргарита Борисова и другие.

Режиссер — Николай Гусаров.

Редактор С. П. ЖИРУХИНА

## КИНО

«РОДИНА»

21—22 апреля — Редепу во молодости. 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22. 23—24 апреля — Ветераны, майор Кардон (дети до 16 лет не допускаются). 10, 12, 14 (удл.), 16-30, 18-30, 20-10, 22.

«ПОБИДА»

21—22 апреля — Дубаев начинает действовать. 10, 11-30, 13-40 (удл.), 16, 18, 19-50, 21-30. 23—24 апреля — Семен Дежнев. 10, 11-40, 13-20 (удл.), 16, 18, 19-40, 21-20. 22 апреля — для детей — Летучий корабль. 10-15, 12-15, 14-15.

«ПИОНЕР»

21—22 апреля — Приключения Робинзона Круза, моряка из Нью-Йорка. 10, 12, 14, 16. На паравале не стрелять. 17-40, 19 (удл.) 21. 23—24 апреля — Аиробат на Северном полюсе. 10, 12, 14, 16. Туши (Милашев). (Дети до 16 лет не допускаются). 17-40, 19-10 (удл.), 21-30.

Коллектив газеты «Ангарский строитель» выражает искреннее соболезнование работнику газеты Ерошенко Ларисе Александровне по поводу тяжелой утраты — смерти матери.

• Пишите:

665806, г. Ангарск, Октябрьская, 7

• Звоните:

Редактор — 84-87; отдел промышленного строительства — 82-25; отдел жилищного строительства, быта, культуры и спорта — 82-86; отдел общественных организаций, секретарь-машинистка — 80-20.

Формат  
1/2 п. л.  
Тираж 2580  
№ 07333  
Зек. 1081с