

Вести профсоюза

№ 10 (235)

27 октября 2025 года



**БУДЕМ ВМЕСТЕ –
СТАНЕМ СИЛЬНЕЕ**

Газета выпускается с 12 ноября 2003 г.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ АО «АВТОВАЗ» АСМ РФ

12+

РАБОТА ОДНОЙ КОМАНДОЙ

Ключевой площадкой для подведения итогов работы за год структурных подразделений Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» АСМ РФ стали отчетные конференции и собрания, которые стартовали с 6 октября в прессовом производстве и завершатся 28 октября в «ЛАДА Ижевск».

На этих мероприятиях подводятся итоги работы подразделений с ноября 2024 года по октябрь 2025 года и определяются задачи на следующий отчетный период.

Председатели профкомов производств, дирекций, служб и дочерних организаций подробно рассказывают делегатам о проделанной работе по защите социально-трудовых прав работников, реализации мероприятий по оздоровлению и решению актуальных вопросов сотрудников.

В работе конференции принимают участие руководители Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» и представители администрации подразделений. Они отмечают в своих выступлениях слаженную и эффективную деятельность профсоюзного комитета завода и подразделений, обозначают инициативы и стратегические вопросы профсоюза на ближайшую перспективу. Также выступающие выражают признательность коллективу – за высокие трудовые показатели, профсоюзному активу – за активную жизненную позицию, неравнодушие и заботу о работниках, а профсоюзным комитетам подразделений – за конструктивную работу, продуктивное сотрудничество с администрацией и готовность вместе решать проблемы любого уровня. Особо подчеркивается важность социального партнерства для эффективного развития подразделения и благополучия его коллектива.

Рассказываем, как проходили конференции в подразделениях.

СВПпЗ

8 октября отчетная профсоюзная конференция состоялась в службе вице-президента по закупкам.

В своем выступлении председатель профсоюзного комитета СВПпЗ **Галина Малофейкина** отметила важность профсоюзного движения: «Профсоюз объединяет, развивает, раскрывает, организует и помогает».

В профсоюзном членстве просматривается увеличение вовлеченности в ППО АО «АВТОВАЗ», и на сегодняшний день его процент по службе составляет 83 %, 20 % из которого – это молодежь.

Галина Васильевна отметила реализацию на хорошем уровне поставленных перед профсоюзной организацией задач, включая содействие в выполнении коллективного договора, осуществление общественного контроля за соблюдением Трудового кодекса РФ, правил и норм охраны труда, активное участие в мероприятиях, направленных на дальнейшее повышение жизненного уровня работников завода, улучшение условий труда на рабочих местах, организацию отдыха, оздоровления, досуговой деятельности работников.

Отдельное внимание было уделено поддержке участников СВО и их семей: администрация и работники

СВПпЗ продолжают принимать активное участие в оказании помощи мобилизованным заводом и, в частности, сотруднику службы по закупкам **Коптеву Владиславу**.

Профсоюзный лидер службы поблагодарила профсоюзный комитет АО «АВТОВАЗ» за работу одной командой по защите прав, интересов всех членов Профсоюза АСМ.

МСП

Отчетная конференция в одном из самых многочисленных структурных подразделений первичной профсоюзной организации АВТОВАЗа – механосборочных производствах – прошла 14 октября.

С докладом выступил председатель профсоюзного комитета механосборки **Федор Широков**. Он подробно рассказал о проделанной работе за отчетный период. Сегодня профсоюзная организация МСП – это 4900 членов профсоюза, 24 цеховых комитета и 142 профгруппы. В отраслевом Профсоюзе АСМ состоит около 85,4 % трудового коллектива производств двигателей, шасси, коробок передач и дирекции по повышению эффективности и развитию производственной системы.



СВПпМ

14 октября профсоюзная конференция состоялась в трудовом коллективе службы вице-президента по продажам и маркетингу.

В своём выступлении председатель профкома СВПпМ **Евгений Гусев** отметил, что профсоюз активно участвовал в решении производственных и социальных проблем, добиваясь повышения уровня условий труда, сохранения занятости и защиты социально-трудовых прав и интересов членов профсоюза.

ППИ

Итоги работы за отчетный период были подведены в производстве пластмассовых изделий 15 октября.

Председатель профсоюзного комитета ППИ **Лариса Лохова** отметила эффективность коллективного договора, надежность предприятия в выполнении обязательств перед работниками и высокий уровень социальной защищенности коллектива.

Лариса Алексеевна также подчеркнула положительное влияние на мотивацию профсоюзного членства проекта профсоюзной дисконтной карты и Соглашения о дополнительных льготах и гарантиях для членов профсоюза. Это способствовало профсоюзному росту на 5,1 % – до 80,5 % от всех работающих в ППИ.

Особое внимание выступающие уделили активному участию коллектива в спортивных и других мероприя-

тиях. Также отметили поддержку участников СВО и их семей. Администрация и работники ППИ продолжают помогать мобилизованным заводом, включая сотрудника **Александра Казямова**.



СдпПЛ

Профсоюзная конференция 16 октября состоялась в службе директора по производственной логистике.

В отчетах были затронуты все направления деятельности, социальные льготы и гарантии для членов профсоюза. Был отмечен вклад профсоюзной организации в улучшение условий труда. Так, в подразделении были проведены реконструкция освещения и напольных покрытий, строительство 14 новых комнат отдыха.

Также делегатам рассказали о мероприятиях, организованных профкомом в отчетном периоде – поздравления коллектива и детей работников с праздниками и значимыми датами, чествование лучших работников и ветеранов производства, воинов-интернационалистов, обучение проактива, конкурсы и концерты, шефская работа с социальным приютом «Дельфин», участие в сборах и отправке гуманитарных грузов в зону СВО и другие.

Особым гостем конференции стала руководитель благотворительного фонда «Быть, а не казаться!» **Елена Адиян**, которая показала видеоряд о доставке адресной гуманитарной помощи и поблагодарила работников службы за активную помощь в сборе посылок. Председатель профкома СдпПЛ **Елена Рожкова** передала ей очередные собранные средства на закупку дизельных генераторов и отопителей, а также сообщила, что работники службы готовят груз по запросам участников СВО, отправка которого намечена на конец октября.

СИВПпФ

Отчетная конференция прошла 16 октября и в службе исполнительного вице-президента по финансам.

С отчетом о работе профсоюзной организации СИВПпФ выступила председатель профкома **Ольга Цицарова**. Она рассказала об основных направлениях деятельности профсоюзной организации подразделения. В этом числе – встречи с коллективом службы, вовлечение сотрудников в ряды членов профсоюза, улучшение условий труда, праздничные и культурно-массовые мероприятия.

Ольга Леонидовна выразила признательность руководству службы и первичной профсоюзной организации АВТОВАЗа за оказанную поддержку и решение вопросов любой сложности.

На конференциях в каждом из подразделений представляется отчет контрольно-ревизионной комиссии и утверждается список делегатов на отчетную конференцию Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ», которая запланирована на 10 декабря.

Завершаются отчетные мероприятия награждением участников смотра-конкурса на лучшую цеховую профсоюзную организацию и профсоюзного актива – за эффективную работу по защите прав и социально-экономических интересов членов Профсоюза АСМ РФ.

Подготовила **Татьяна ЧАЙКУН**



СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО НА АВТОВАЗЕ ОЦЕНИЛИ НА ОТРАСЛЕВОМ УРОВНЕ



Второе заседание Центрального комитета Профсоюза работников автомобильного и сельскохозяйственного машиностроения прошло 2 октября.

Представители Первичной профсоюзной организации АСМ РФ АО «АВТОВАЗ» приняли участие в работе этого мероприятия. Председатель **Сергей Зайцев** рассказал об основных итогах заседания на оперативном совещании председателей профкомов 9 октября.

Ключевой темой заседания стал анализ текущей экономической ситуации и определение приоритетных задач по защите интересов членов профсоюза. Центральным комитетом был утвержден план работы, который включает ряд направлений, и прежде всего усиление социального диалога на федеральном, региональном и местном уровнях.

Первичная профсоюзная организация АВТОВАЗа была неоднократно положительно отмечена на заседаниях. Так, за активное участие в конференции «Гордимся прошлым, создаем будущее. Память поколений» благодарностью Профсоюза АСМ РФ награждены члены комиссии по работе с молодежью ППО АО «АВТОВАЗ» **Дарья Ларина** и **Руслан Гуламов**. Также участники заседания оценили итоги турнира по мини-футболу на призы Профсоюза АСМ РФ. В этих соревнованиях команда АВТОВАЗа заняла второе место, а лучшим игроком признан ее участник, формовщик ПЧЛП, **Степан Максимов**.

Более подробно о работе второго заседания Центрального комитета можно

узнать на информационных ресурсах Профсоюза АСМ РФ.

На оперативном совещании Сергей Юрьевич озвучил и итоги отраслевого конкурса «Лидер машиностроения России в системе социального партнерства». Первое место и почетное звание среди предприятий с численностью работников от 5000 человек присвоено АО «АВТОВАЗ».

Представители комиссии по работе с молодежью Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» стали участниками ряда акций, где получили высокие оценки своей активности.

Молодые профактивисты завода выступили на прошедшем в Казани окружном этапе Всероссийской программы ФНПР «Стратегический резерв» и стали лучшими в конкурсе постов. Также представители КРМ приняли участие в состоявшихся в Доме профсоюзов Самарской области открытии Школы молодого профсоюзного лидера и КВИЗе



«За достойный труд наставников!», где заняли четвертое место. Кроме того, профсоюзная молодежь АВТОВАЗа стала активным участником акции Профсоюза АСМ РФ «Мой наставник научил меня» ко Дню действий за достойный труд. Более 40 наших молодых работников выразили свою благодарность тем, кто прививал им профессиональные навыки, делился опытом и поддерживал.

Отчетные конференции завершаются в структурных подразделениях ППО АО «АВТОВАЗ».

На этих мероприятиях подводятся итоги работы профсоюзных организаций подразделений за 2025 год. Общезаводское такое мероприятие состоится в начале декабря.

Председатели структурных подразделений Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» стали участниками Всероссийского интеллектуального форума «Профсоюзы. XXI век», организованного Центральной профсоюзной газетой «Солидарность». Об этом они рассказали на оперативном совещании 16 октября.

На форуме выступил председатель Федерации Независимых Профсоюзов



России **Сергей Черногаев**. В ходе деловой программы профактивисты со всей страны обсуждали вопросы совершенствования своей работы, акцентировав внимание на повышении мотивации профсоюзного членства. Представители «первички» АВТОВАЗа познакомилась с лучшими практиками работы своих коллег из других регионов и отраслей, а также поделились собственным опытом.

Члены Комиссии по защите прав женщин, семьи и культурно-массовой работе ППО АО «АВТОВАЗ» прошли обучение в Москве на семинаре «Проектная мастерская: разработка и проведение профсоюзных мероприятий».

Наши представители смогли не только узнать больше о разработке мероприятий, включая формирование бюджета и риски проведения, но и составить собственные проекты, в которых продемонстрировали умения и полученные знания. По окончании программы обучения представители профсоюзной комиссии получили удостоверения о повышении квалификации по дополнительной профессиональной программе.



Профком ППО АО «АВТОВАЗ» согласовал график сменности для дополнительных работ – с 10:00 до 18:45, обеденный перерыв с 13:00 до 13:45.

Такой режим подготовлен с учетом пожеланий заводчан, работавших накануне в вечернюю смену. Также этот график позволяет улучшить работу транспорта и столовых, распределив во времени нагрузку на них.

Поддержка участников СВО продолжается в структурных подразделениях Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ».

Так, профсоюзная организация автосборочного комплекса (председатель п/о

Виктор Гречишников) доставила недавно свою гуманитарную помощь в одну из воинских частей. Аналогичный груз готовят к отправке 6 ноября профактивисты производств литья и поковок (председатель п/о **Елена Мурачева**). Их коллеги из службы директора по производственной логистике (председатель п/о **Елена Рожкова**) собрали и передали персональные посылки для шести военнослужащих, прибывших в отпуск. Также для отправки в зону СВО здесь закуплены квадрокоптер, тепловизор, генераторы, теплая одежда, предметы гигиены, продукты. Маскировочные сети, изготовленные волонтерами группы «Маск-Сети для СВОих», переданы бойцам профсоюзной организацией производства пластмассовых изделий (председатель п/о **Лариса Лохова**). Готовят свои посылки военнослужащим профактивисты АНО ДО «Планета детства «Лада» (председатель п/о **Наталья Колесникова**) и телекомпании ООО «ЛАДА-МЕДИА» (председатель п/о **Наталья Луника**).



Комиссия по работе с молодежью профсоюзной организации АВТОВАЗа организует Фестиваль КВН среди команд структурных подразделений.

Это мероприятие посвящено Дню рождения вазовской «первички» (1 декабря) и состоится накануне, 30 ноября, во Дворце детского и юношеского творчества.

Для обучения участников, подготовки команд и наработки сценария выступления 25–26 октября организован семинар «Школа КВН» с приглашением опытного редактора лиг движения «Самарский КВН». В семинаре и фестивале приняли участие все желающие молодые работники структурных подразделений, члены Профсоюза АСМ РФ.

Сеть АЗС «ГАЗПРОМ» продолжает свое участие в проекте «Профсоюзная дисконтная карта» и информирует об изменении условий соглашения.

С 1 октября 2025 года по данному проекту предоставляется скидка 2% на все виды топлива.

Со всеми партнерами, предоставляющими скидки на товары и услуги по профсоюзной дисконтной карте и профсоюзному билету, можно ознакомиться на нашем сайте профсоюзавтотоваза.рф.

Евгений ВЕРЕТИН



Юрисконсульт

ГРАФИК ВЫЕЗДНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ НА НОЯБРЬ 2025 ГОДА

Члены Профсоюза АСМ РФ вправе обращаться за юридической помощью в любой пункт выездных консультаций независимо от структурного подразделения Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» АСМ РФ, в котором они состоят на учёте.

Д – заведующий юридическим отделом
Донгаузер А.В.

Р – ведущий юрисконсульт
Рыжова Е.В.

Часы приёма – с 11:00 до 15:30

Телефоны: 64-99-01, 64-19-81

Подразделение	Место проведения	Ноябрь				
		14	20	21	25	28
СВПМ, СДПЛ, ДОРТО	Корпус 60, каб. 346	Р				
ПЛП, ПТО	Корпус 10, каб. 309		Р			
Инжиниринг, СВПЗ	Корпус 3/1, каб. 426			Д		
МСП, СИВПФ, СДПК	Корпус 170/3, каб. 323				Д	
ПрП, ПТО	Корпус 06/1, каб. 241					Р



ГРАМОТНАЯ И ОТЗЫВЧИВАЯ



В октябре свой юбилей отмечает Вера Васильевна Колтунова, оператор бюро пропусков управления безопасности производственных объектов, член Профсоюза АСМ РФ.

Свою трудовую деятельность Вера Васильевна начала в АО «АВТОВАЗ» в 2007 году. В течение многих лет она работала в заводской библиотеке, а с 2014 года трудится в отделе оформления пропусковых документов УБПО.

Это грамотный и ответственный работник, доброжелательный и отзывчивый наставник, который обучает молодых специалистов управления и всегда готова прийти на помощь. А дома у нее главная роль – заботливая бабушка двух чудесных внуков.

Вера Васильевна, поздравляем Вас с юбилеем. Желаем крепкого здоровья, благополучия, тепла, уюта в доме, больших и маленьких радостей, которые делают Вас счастливой!

С уважением,
коллеги и профком СВППБиР

ОТ ТРАНСПОРТИРОВЩИКА ДО НАЧАЛЬНИКА



26 октября свой юбилей отметил Фазлиев Марат Магаметович – начальник смены производства отгрузочных комплексов службы вице-президента по продажам и маркетингу.

Трудовой путь от транспортировщика на отгрузке кузовов до начальника смены в производстве Марат Магаметович прошел в АО «АВТОВАЗ», начиная с 1999 года.

За всё время работы в ПОСК зарекомендовал себя трудолюбивым, технически грамотным специалистом, умеющим оперативно решать широкий спектр производ-

ственных вопросов. Цех под его руководством из года в год успешно справляется с поставленными задачами, осваивая новые технологии, снижая уровень затрат на производство, исключая случаи простоя конвейеров. С первых дней работы на заводе он принимает активное участие в профсоюзной жизни службы. А как великолепно он готовит, не раз коллектив пробовал его кулинарные шедевры. Наш юбиляр – прекрасный муж и любящий отец.

Уважаемый Марат Магаметович, поздравляем Вас с юбилеем, желаем крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, новых профессиональных побед и личного счастья.

Коллектив ПОСК и профком СВППМ

ИГРОФИКАЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Охрана труда – это сложная, но крайне важная система на производстве. При этом знания в этой области необходимы не только работодателю, но и работникам. Как провести обучение, чтобы сотрудник запомнил и применил требования охраны труда на рабочем месте, и как сделать обучающий процесс доступным и запоминающимся, разберемся в этом материале.

Главное в обучении по охране труда и культуре производства – это заинтересовать работника в изучении и соблюдении правил охраны труда и культуры безопасности, замотивировать. Для этого давайте добавим нужным, но порой скучным лекциям новизны – проведем практические занятия в игровой форме. И тогда не только сами занятия, но и предоставляемый материал перестанут быть однообразными. Внедрение практических навыков поможет еще лучше изучить и понять требования охраны труда и культуры безопасности.

Игрофикация – вот способ решения данного вопроса. Что же это такое? Геймификация, или игрофикация, – это процесс применения игровых элементов и механик в неигровых контекстах для повышения вовлеченности, участия и мотивации пользователей. Игра в классическом понимании – это не продуктивная деятельность, целью которой является отдых и развлечение. Но есть отдельный класс бизнес-игр, которые ставят задачей обучение и развитие сотрудников с помощью игры. В нашем случае это будет способствовать оттачиванию навыков по охране труда и культуре безопасности.

2 октября в учебном центре профсоюзного комитета АО «АВТОВАЗ» в ЛАДА ПАРКе силами профкома автосборочного комплекса было организовано и опробовано обучение в таком формате.

Алгоритм оказания первой помощи, навыки психологического общения и поведения в области культуры производства, командная работа по вопросам

охраны труда – эти вопросы были рассмотрены в процессе игрового обучения, в котором участвовали председатели цеховых комитетов АСК, уполномоченные и специалисты по охране труда сборочных производств.

Участников разделили на 4 команды, которые каждый час перемещались по станциям. «Алгоритм первой помощи», «Вверх» (психологическая игра на знание культуры безопасности производства), «Башня» и «Герои в касках» – командные игры на знание и применение вопросов охраны труда и культуры безопасности на предприятии.

«Игровое обучение» произвело на участников положительное впечатление, обучающиеся с энтузиазмом участвовали в решении задач по охране труда и культуре безопасности, помогая друг другу. Такой формат передачи знаний не только помогает легче усвоить материал, но и объединяет коллектив, что немаловажно в профсоюзной организации.



По окончании мероприятия состоялся «круглый стол», за которым участники высказали свои мнения по проведению обучения с помощью игрофикации.

Улучшить процесс обучения, воспринять материала по охране труда и культуре безопасности – вот задача, которую мы постарались решить, организовав данное мероприятие. Обучение, впервые проведенное в новом формате, показало, что игрофикация по охране труда поможет легче усваивать необходимые знания, правила и требования безопасности труда.

Профком АСК

ОСЕННИЙ ДОСУГ И МЕСТО СИЛЫ



Цеховым комитетом управления по таре дирекции по логистике поставок (предцехкома Виноградова Светлана) было организовано осеннее мероприятие для сотрудников, членов Профсоюза АСМ, и их семей с посещением национального парка Самарской Луки – села Ширяева.

Для сотрудников УпТ это уже не первое выездное мероприятие, и всегда такие предложения находят отклик и желание провести выходной день со своими коллегами в неофициальной обстановке.

Поездку решили провести на пассажирском теплоходе. Так все получили незабываемые впечатления еще перед началом посещения достопримечательностей села: чего только стоит прохождение через

шлюзовые камеры. А уже по прибытии в село Ширяево каждый смог выбрать для себя желаемое место посещения: смотровая площадка на горе Попова, памятники, штольни, дом-музей Репина, Каменная чаша и множество других заповедных мест Самарской Луки.

Это увлекательное путешествие оставило не только положительные эмоции и у взрослых, и у детей, но и позволило участвующим еще больше узнать о жизни и быте местных жителей и наших соотечественников.

Простая беседа, сладкий стол и дружественная атмосфера – всё это стало неотъемлемыми спутниками прогулки.

Село Ширяево – место силы, которое каждое время года несет свою индивидуальную неповторимость. Даже если вам посчастливилось побывать в этих местах, непременно отправьтесь туда снова.

Профком СВППЗ



ИГРАЯ И ОБЪЕДИНЯЯ



Профсоюзный лидер играет ключевую роль в объединении коллектива, поскольку именно от него в большей степени зависит создание атмосферы доверия, взаимопомощи и солидарности среди работников.

Деятельность профлидера направлена на создание условий, при которых каждый сотрудник чувствует себя частью единого целого, осознавая важность своего вклада в общее дело.

Профгруппа бригады 121 цеха 71-1 производства пластмассовых изделий Инна Назарова сплотила коллектив совместным активным отдыхом. 4 октября бригада отлично провела время на свежем воздухе,

играя в увлекательные игры: пейнтбол, лазертаг и гидробол. Такие мероприятия помогают лучше узнать друг друга, а также укрепляют командный дух и способствуют обмену идеями.

Несколько часов игры в камуфляже и с маркерами в руках позволили не только получить начальные навыки стрельбы, но и осознать несколько важных жизненных истин. «Пейнтбол – это не только азартная игра, но и настоящее приключение, объединяющее людей. Мы поняли, что каждый должен быть готов помочь товарищу», – говорит Инна Назарова.

Все участники субботнего мероприятия почувствовали прилив адреналина и незабываемые впечатления от игры. Эмоции были настолько яркие, что запомнятся



на долгое время. Отдых – это всегда замечательно, а совместный отдых с коллегами замечателен во много крат!

Профком ППИ

КАСКО, ЖИЛЬЁ, ЗДОРОВЬЕ

В честь Дня рождения Росгосстраха (6 октября) и предстоящего Дня рождения ППО АО «АВТОВАЗ» (1 декабря) для членов Профсоюза АСМ приготовлены подарки, которые действительно радуют.

Лучший подарок – это защита себя и близких по самым выгодным тарифам. Поэтому только для членов профсоюза ППО АВТОВАЗа увеличены скидки на страхование и действуют обновлённые условия:

- КАСКО – минус 25 %;
- Квартира/Дом – минус 50 %;
- Здоровье (онкострахование и программы «Здоровье дорожке») – минус 45 %.

Этой акцией можно воспользоваться только по запросу и при предъявлении профсоюзного билета.

Оформить страхование на таких выгодных условиях можно также на близких родственников: родителей, супругов, детей.

Ваш менеджер
Тихонов Константин Сергеевич

Телефон/WhatsApp
+7 937 983 52 56

E-mail
Konstantin_Tikhonov@samara.rgs.ru

ДОЛГ СНА

Сон и ночной отдых крайне важны для нас. По данным Минздрава России, хроническое недосыпание может привести к таким критическим последствиям, как развитие сердечно-сосудистых заболеваний, ожирение и нарушение психоэмоционального состояния.

КАК ДЕФИЦИТ СНА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

1. Ожирение. Ограничение сна у молодых людей увеличивает уровень грелина, стимулирующего аппетит, и снижает уровень лептина, вызывающего чувство сытости. Это приводит к усилению чувства голода и аппетита, а также увеличивает употребление продуктов, богатых жирами и углеводами. В результате хронический дефицит сна может привести к ожирению.

2. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний эндокринной системы. Недостаточный и некачественный сон соотносится с повышенным риском сердечных заболеваний и основных их причин, таких как диабет 2-го типа и повышенное артериальное давление. При хроническом недосыпе растёт концентрация цитокинов (веществ, задействованных в процессах воспаления).

3. Старение. Тусклая кожа, мелкие морщинки и тёмные круги под глазами – все это результат недосыпания. При недосыпе тело выделяет больше кортизола, который может приводить к расщеплению

коллагена кожи. Замедляется выработка соматотропина – гормона роста человека, топлива для естественного процесса восстановления и омоложения тканей.

4. Настроение и мотивация. Люди, которые недостаточно спят, чаще бывают в дурном расположении духа: испытывают гнев, недовольство, раздражительность, грусть и чувствуют себя более одинокими, склонны избегать тесного контакта с другими.

5. Снижение когнитивных функций и производительности труда. Недосып может приводить к снижению когнитивных функций и производительности труда на 40 %.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ СОН

1. Режим сна. Ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные. Это позволит нормализовать циркадные ритмы.

2. Комфортные условия для сна. Спите в темноте и тишине, поддерживая прохладную температуру в комнате (18–22 °C).

3. Внедрите полезные вечерние ритуалы. Это может быть чтение книги



и прогулка перед сном, теплая ванна за час до сна, медитация.

4. Избегайте употребления кофеина и тяжелой пищи за 2–3 часа до сна. Вместо этого лучше выпейте травяной чай или теплое молоко.

Полноценный отдых и сон помогут сохранить здоровье и молодость. Часто причины недосыпания связаны с действиями человека, его поведением и образом жизни. Устранить их можно вполне доступными способами, скорректировав свою рутину. Ведь, жертвуя сном, мы берем в долг у собственного здоровья.

При диагностированной бессоннице обратитесь к врачу.

Для членов Профсоюза АСМ при предъявлении профсоюзного билета действует скидка 15 % на телемедицинскую консультацию врача-терапевта в рамках продукта Росгосстраха «Доктор онлайн». Подробности – по телефону **+7 (937) 983 52 56**.

**С заботой о вашем здоровье,
ПАО СК «Росгосстрах»**

Специальные условия при страховании в СОГАЗ для членов Первичной профсоюзной организации АО «АВТОВАЗ» АСМ РФ и их семей

1. АВТОКАСКО, страхование автомобиля – **скидка 10 %**:
– ущерб (ДТП, столкновение с животными и др.);
– угон;
– тотальная гибель (ремонт на станции дилера).

2. Персональное решение: страхование домов, квартир, дач по индивидуальным условиям – **скидка 20 %**.

3. СОГАЗ-Квартира (коробочный продукт), страхование квартиры – **скидка 50 %**:
– пожар;

– залив;
– противоправные действия третьих лиц;
– гражданская ответственность перед соседями.

4. СОГАЗ-Дом (коробочный продукт), страхование дома и дачи – **скидка 50 %**:

– пожар;
– залив;
– противоправные действия третьих лиц;
– гражданская ответственность перед соседями.

5. Страхование от несчастного случая – **скидка 10 %**:

– денежная выплата в случае травмы, ожога, обморожения, укуса животных и т. п.;

– страхование детей во время тренировок и соревнований (любые виды спорта).
Скидка распространяется также на прямых родственников членов профсоюза: супругов, родителей, детей, родных братьев и сестер (подтверждается документом о родстве).

Чтобы выгодно приобрести страховые продукты СОГАЗа, позвоните персональному менеджеру Каревой Арине **8 (937) 987 38 27, 65-12-30 (доб. 102)**.

Финансовая грамотность

«ПЕРИОД ОХЛАЖДЕНИЯ» ПО КРЕДИТАМ

С 1 сентября 2025 года клиенты российских банков, которым одобрены кредиты от 50 тысяч рублей, не могут сразу получить наличные средства. Для заемщиков наступает так называемый «период охлаждения», и длится он от нескольких часов до пары дней. **НОВИКОМ** рассказывает, почему в «горячем» ритме жизни важно принимать финансовые решения на «холодную» голову.

Каждый день в лентах социальных сетей и на новостных ресурсах появляются десятки новостей о том, как сограждане становятся жертвами мошеннических схем, как их обманывают на многие сотни тысяч и даже миллионы рублей. Нередки случаи, когда люди под воздействием мошенников берут кредиты в банке и передают средства незнакомцам. Впоследствии жертвы признаются, что не отдавали отчета своим действиям, сильно нервничали, и их действиями управляли посторонние люди.

К сожалению, вернуть средства бывает крайне проблематично. Важным подспорьем для противодействия мошенникам должен стать «период охлаждения».

Простыми словами, это время, которое проходит от подписания кредитного договора в банке или микрофинансовой организации до перечисления денег заемщику.

Благодаря «периоду охлаждения» у человека появляется возможность в спокойной обстановке обдумать свое решение, без стресса или давления со стороны.

Время взвесить все «за» и «против» – это также отличное средство от кредитов, которые берутся на эмоциях, например во время распродаж. **Важно, что проценты за период охлаждения не начисляются, а значит отказ от займа будет абсолютно бесплатным.**



Время ожидания средств напрямую зависит от суммы кредита. Например, если заемщик пытается получить наличными от 50 до 200 тысяч рублей, банк «заморозит» выдачу на четыре часа. При сумме свыше 200 тысяч время ожидания возрастет до двух суток. Такие же правила действуют при повышении лимита по кредитным картам и увеличении суммы действующего кредита.

Вводя «период охлаждения», государство и банки стремятся помочь гражданам и ни в коем случае не ущемить их права. В этой связи небольшие потребительские кредиты и займы до 50 тысяч рублей, ипотечные, образовательные и автомобильные кредиты, по условиям которых деньги перечисляются продавцу, кредиты на рефинансирование ранее взятых обязательств (если это не приведет к увеличению их размера), а также займы с поручителями или созаемщиками по-прежнему выдаются без задержки. В данных случаях мошеннические действия теряют смысл.

Елена ШЕВЕРДЯЕВА,
управляющий Филиала банка «НОВИКОМ» в Тольятти

Учредитель газеты – Первичная профсоюзная организация АО «АВТОВАЗ»
Профсоюза работников автомобильного и сельскохозяйственного машиностроения Российской Федерации

Адрес издателя: 445024, Самарская обл., г. Тольятти,
Южное шоссе, 36.

Адрес редакции: 445024, Самарская обл., г. Тольятти,
Воскресенская, 7.

Телефоны: 64-29-04, 64-99-13. E-mail: TV.Chaykun@vaz.ru.

Сайт учредителя: профсоюзавтотоваза.рф

Главный редактор: Чайкун Т.В.

Газета распространяется бесплатно.
Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора
по Самарской области.

Рег. номер: ПИ № ТУ63-00950 от 26.10.2018.

Газета отпечатана офсетным способом
ООО «Двор печатный АВТОВАЗ».

Адрес типографии: 445024, Самарская обл.,
г. Тольятти, Южное шоссе, 36, АВТОВАЗ.
Заказ 27293. Тираж 2000 экз.

12+



При использовании материалов ссылка на «Вести профсоюза» обязательна