



ЗОЛОТО КАМЧАТКИ

2021

# ВЕСТНИК

08\_ШАХМАТНЫЙ БОЙ

11\_ВСТРЕЧАЕМ ГОД БЫКА

14\_КОВИД НЕ СПИТ

**ПОЗДРАВЛЕНИЕ**

# УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!

Уходящий 2020 год был очень сложным. Пандемия коронавируса, охватившая мир, изменила нашу жизнь во всех смыслах и вызвала глубокий кризис экономики. Горнодобывающая отрасль не стала исключением.

В то же время эта ситуация многому нас научила: выдержке, терпению, оперативности в принятии решений, эффективности в любых условиях. Уверен, что те навыки, которые мы приобрели в пандемию, будут полезны нам в будущем.

Я выражаю искреннюю благодарность всем сотрудникам компании «Золото Камчатки» за усилия и слаженную работу в столь сложный период. Мы пережили этот год и вступаем в новый, который несет свои задачи в нашем непростом горнорудном деле.

Поздравляю весь коллектив АО «Золото Камчатки» с наступающим Новым годом! Желаю прежде всего здоровья вам и вашим близким, а также тепла, уюта и благополучия.



Пусть 2021 год принесет только самое светлое и доброе! Удачи нам всем!

С уважением, Игорь Рышкель,  
генеральный директор АО «Золото Камчатки»

**Корпоративное издание «Вестник «Золота Камчатки»**

Декабрь 2020 года

Главный редактор:  
**Аркадий Меликсянц**

Редакционная коллегия:  
**Гарашенко Ю. А.**  
**Степанов В. Ю.**

Адрес редакции:  
Россия, 683000,  
г. Петропавловск-Камчатский,  
Камчатский край, ул. Ленинская, д. 59,  
000 «Интерминерал»

Редакция ждёт ваши отзывы,  
обращения, предложения и вопросы  
по адресу: **vestnik@imm-kamchatka.ru**

# «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ» ИНДЕКСИРУЕТ ЗАРПЛАТЫ

Уходящий 2020 год оказался очень непростым как для бизнеса, так и для каждого человека в отдельности. Пандемия коронавируса, охватившая мир, внесла свои корректизы во все процессы. Несмотря на все непредвиденные обстоятельства и непростую ситуацию, в ГК «Золото Камчатки» принято решение об индексации заработной платы сотрудников с 1 декабря 2020 года.

Индексация заработных плат сотрудников — один из главных приоритетов, который ежегодно ставит перед собой ГК «Золото Камчатки». Так, в компании с 1 декабря 2020 года зарплаты сотрудников проиндексированы на 3%.

Именно на этом уровне Росстат подтвердил оценку изменения индекса роста потребительских цен в России за 2019 год. При этом, по официальным данным, уровень инфляции в Камчатском крае составил 2,5%.

«В нашей компании работают люди из всех регионов страны, поэтому мы приняли решение об индексации, исходя из общероссийско-



Уровень инфляции в Камчатском крае составил  
**2,5%**



В компании с 1 декабря 2020 года зарплаты сотрудников проиндексированы  
**на 3%**

го показателя инфляции», — отметил Игорь Рышкель, генеральный директор ГК «Золото Камчатки».

Следует отметить, что под массовое повышение зарплаты попадают сотрудники предприятий группы компаний и управляющей компании, тогда как уровень зарплаты топ-менеджмента индексации не подлежит.



Обслуживания  
Персонала -

**Служба поддержки работников по вопросам:**

- выплаты заработной платы, удержаний, начислений;
- оплаты больничных листов и авансовых отчетов;
- учета рабочего времени, льгот и компенсаций;
- сообщения о нарушении прав работников;
- сообщения о признаках коррупции;
- отзывы о работе Инспектора по вахтовому персоналу.

**Горячая линия**  
(офис Петропавловск-Камчатский)

**тел.: +7-914-788-3000**

пн. — чт.: 09:00–18:00; пт.: 09:00–13:00

**e-mail: pravo@imm-kamchatka.ru**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ ГОРНЯКА!

17 декабря в России отмечается профессиональный праздник — День горняка. Этот труд — большая ответственность и риск. Высокая степень компетенций, знаний и опыта, умение работать в команде служат нашим горнякам гарантом достижения самых серьезных целей. От души поздравляю вас с профессиональным праздником!

С уважением, Игорь Рышкель,  
генеральный директор  
АО «Золото Камчатки»



## КУМРОЧ ПОДВЕЛ ИТОГИ 2020 ГОДА

На месторождении Кумроч ключевой задачей геолого-разведочных работ в 2020 году стояла подготовка месторождения к добыче — перевод имеющихся запасов в более высокую и достоверную категорию. С этой целью было пробурено более 18 тысяч погонных метров скважин на центральном участке месторождения.

Ведущий геолог «Интерминералс» Владимир Петроченко отмечает, что полученные на сегодня результаты анализов дают основания говорить о переводе доли в 80% от исследуемых в 2020 году запасов из категории С2 в С1 при плановом показателе в 75%.

Кроме того, небольшая часть бурения была направлена на получение прироста запасов на глубоких, более 200 метров от поверхности, горизонтах месторождения. Ожидаемый прирост запасов на глубоких горизонтах месторождения составляет до 2 тонн золота.

На участке также проводились горные работы: выполнена проходка траншей в объеме около 14 тысяч кубометров. В рамках реализации проекта опытно-промышленной отработки месторождения



выполнен отбор и вывоз более 3 тонн руды для дальнейших технологических исследований.

Поисковые работы на рудном поле Кумроч включали аэромагнитную и детальную аэрофотосъемку с применением беспилотных летательных аппаратов на площади свыше 100 квадратных километров. Полученные данные будут использованы для планирования дальнейших поисковых и разведочных работ на сопредельных с месторождением Кумроч рудопроявлениях — Водопадном и Круче.

# ИГОРЬ РЫШКЕЛЬ: «В ПРИОРИТЕТЕ НЕ ТОЛЬКО ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ»

ГК «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ» ПЕРВАЯ НАЧАЛА ДОБЫЧУ РУДНОГО ЗОЛОТА В КАМЧАТСКОМ КРАЕ И СЕГОДНЯ ЯВЛЯЕТСЯ КРУПНЕЙШИМ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ ЭТОГО МЕТАЛЛА В РЕГИОНЕ. ОБ ИТОГАХ РАБОТЫ В 2020 ГОДУ И ОСНОВНЫХ ПРИОРИТЕТАХ ПРЕДПРИЯТИЯ РАССКАЗАЛ НОВЫЙ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ ИГОРЬ РЫШКЕЛЬ.

— Игорь Анатольевич, с какими трудностями столкнулась компания в связи с пандемией коронавируса?

— Финансовые потери в период пандемии для нас в первую очередь связаны с обсервацией сотрудников во время перевахтовки — дополнительные расходы стали неизбежными. Столкнулись и с некоторыми сложностями: например, из-за запрета на въезд иностранцев нам пришлось изменить график работы сотрудников и пригласить специалистов из других регионов. Для золотодобывающей промышленности это достаточно сложная задача, так как у нас работают специалисты узкого профиля из стран — членов Евразийского экономического союза. Но мы с ней справились.

— Какие условия труда вы создаете для сотрудников?

— Мы стремимся создать максимально комфортную атмосферу во всем. Летом на месторождении Бараньевское сдали в строй современный вахтовый поселок. Это месторождение — основная ресурсная база для развития центрального узла компании. И если за 2019 год было произведено 790 кг золота, то в 2020-м — уже 900. Здесь мы создаем условия для комфортного проживания персонала на долгие годы, а новый вахтовый поселок соответствует мировому уровню.

Общежитие для 256 сотрудников укомплектовано мебелью, построены столовая, санитарно-бытовой и административные комплексы. На территории проложили сети телевидения и провели пуско-наладочные работы технологического оборудования.

Когда мы приглашаем людей на работу в Камчатский край, их интересуют условия проживания. Удобные помещения, кабинеты и большая столовая в вахтовом

## СПРАВКА



Игорь Рышкель — выпускник Жезказганского горно-технологического института имени академика О. А. Байконурова по специальности «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых», горный инженер.

В 1993 году, по окончании вуза, начал работать в НПО Жезказганцветмет имени К. И. Сатпаева.

С 2001 года трудился на руководящих позициях в корпорации «Казахмыс», в том числе директором медно-химического комбината, директором и техническим директором Жезкентского горно-обогатительного комбината, директором Нурказганского горно-обогатительного комбината.

В сентябре 2013 года был назначен главным инженером АО «Кольская горно-металлургическая компания» («Кольская ГМК»), в октябре — главным инженером — техническим директором.

С августа 2014 года занимал должность генерального директора «Кольской ГМК».

С апреля 2018 года занимал пост первого заместителя директора Заполярного филиала «Норникеля» по развитию минерально-сырьевой базы.

поселке — это безусловная необходимость. То, что можно обойти весь комплекс и попасть на рабочее место не выходя на улицу, — это удобно, учитывая и климатические условия Камчатки, частые дожди и снегопады.

— А что нового происходит на северном узле?

— На горно-обогатительном комбинате «Аметистовое» появилась новейшая техника. Экскаватор большой мощности Cat 390FL позволяет увеличить производительность на открытых участках работ, а для транспортировки крупного объема руды на золото-

Окончание на стр. 6 »



» Окончание. Начало на стр. 5



Сегодня «Золото Камчатки» владеет  
**11 лицензиями**  
на разработку месторождений  
с общей ресурсной базой свыше  
**12,5 млн тройских унций**  
(около 400 тонн)  
золота



Производство  
драгоценного металла  
осуществляется на двух  
горно-обогатительных комбинатах —  
«Агинский» и «Аметистовое».  
Компания добывает более  
**4 тонн золота в год**

извлекательную фабрику купили четыре карьерных БелаЗа. Новая техника позволит нам качественно увеличить добычу руды открытым способом. Но мы думаем не только о работе, но и о досуге коллектива. Сотрудники комбината молодые и амбициозные, поэтому мы решили создать на предприятии полноценный спортивный центр.

Горняки уже приступили к занятиям в заново оборудованном помещении. Большой тренажерный зал, оборудование для кардионагрузок, возможность развивать навыки единоборств — все это теперь в распоряжении сотрудников. Сертифицированные тренажеры поставлены от дистрибуторов ведущих мировых фирм.

Мы убеждены, что специализированные спортивные комплексы для круглогодичных занятий командными видами спорта на месторождении могут позитивно повлиять на жизнь сотрудников и работу предприятия.

Кстати, в этом году АО «Аметистовое» получило две новые лицензии на геологическое изучение, поиски и оценку месторождений полезных ископаемых в Пенжинском районе Камчатского края. Перспективные площади Ичигинская и Тклаваямская примыкают к лицензионным территориям, на которых компания уже ведет добычу. Это позволит нам расширить ресурсную базу ГОКа и увеличить запасы ведущего предприятия.

— **Какие еще новые проекты в работе?**

— Одно из самых перспективных месторождений в Камчатском крае — Кумроч. Это крупнейшее из неосвоенных месторождений Камчатки. По внутренней оценке предприятия, запасы составляют более 40 тонн

золота, а содержание золота в руде — 13,6 грамма на тонну. Сейчас мы рассматриваем различные варианты освоения данного месторождения.

**— Как активная работа на месторождениях скавывается на окружающей среде?**

— У нашей компании в приоритете не только экономическая составляющая. Один из главных принципов предприятия — ответственное природопользование, а цель экологической политики — обеспечение максимально бережного отношения к уникальной природной среде региона. Разрабатывая месторождения полезных ископаемых, мы стремимся не только сохранить, но и восполнить природные богатства нашего края.

**— Расскажите немного о социальной политике компании.**

— Прежде всего, понимая, что пандемия — это серьезное испытание для всех, наша компания выделила 5 миллионов рублей на оборудование и расходные материалы, необходимые для защиты населения Камчатки в период угрозы распространения COVID-19.

Средства перечислили Камчатскому краевому центру по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями. Это позволило закупить медицинским организациям костюмы для работы с патогенными биологическими агентами, защитные экраны, респираторы и многие другие необходимые материалы.

Кроме того, мы выделили более 9 миллионов рублей и закупили аппараты ИВЛ для больниц края.

**— Известно, что вы стараетесь не оставлять без внимания тех, кто в нем нуждается...**

— Это действительно так. Например, в этом году к Международному дню защиты детей сотрудники



горнорудной компании подарили городскому дому ребенка кроватку с системой обогрева и контролем температуры и высокотехнологичный безопасный матрас на электронном пульте. Дом малютки — это учреждение для воспитания сирот и детей до трех лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Нередко туда поступают новорожденные недоношенные дети, неспособные самостоятельно поддерживать жизнеспособную температуру тела, — с тяжелыми патологиями и аутоиммунными состояниями. И мы постарались помочь малышам, которым, как, наверное, никому другому, необходима забота. Все сотрудники охотно поддержали идею и были рады помочь.

Уже несколько лет мы оказываем материальную помощь общественной организации Петропавловска-Камчатского, объединившей ветеранов войны, труда, тружеников тыла, детей войны, инвалидов, — клубу «Ветеран». Они не могут обойтись без финансовых затрат, деньги как минимум нужны на услуги связи и транспортные расходы. Кроме того, наша поддержка помогает приобретать для ветеранов памятные подарки к праздникам.

И еще в 2020 году компания «Золото Камчатки» выделила 900 тысяч рублей на строительство храма новомучеников и исповедников российских в селе Каменском Пенжинского района. Сдача храма запланирована на 2021 год.



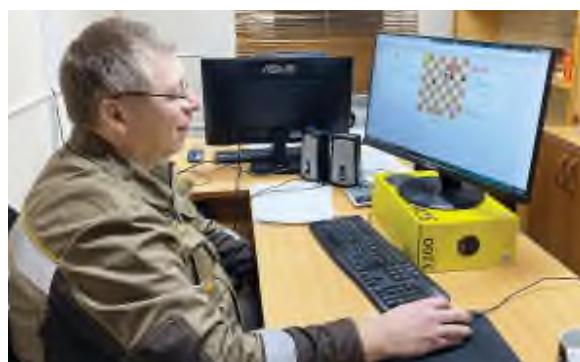
# ШАХМАТНЫЙ БОЙ

6 ДЕКАБРЯ 2020 ГОДА НА БАЗЕ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ LICHES.S.ORG ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР СРЕДИ ПРЕДПРИЯТИЙ BLITZ BUSINESS CHESS 2020. СРЕДИ УЧАСТНИКОВ — СОТРУДНИКИ ГК «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ».

Организатором турнира выступила компания «Спортико» — независимый оператор корпоративных спортивных соревнований среди организаций России и ближнего зарубежья.

В дебютном шахматном турнире приняли участие 160 команд от 119 компаний и предприятий из 62 городов России — от Великих Лук до Петропавловска-Камчатского. В итоге напряженных 11 туров по швейцарской системе на трехдосках сильнейшей командой стал «Магнитогорский металлургический комбинат» (Магнитогорск) — 27,5 очка.

Команды ГК «Золото Камчатки» в итоговом зачете заняли 125–127-е места — 12 очков, 143–146-е места — 8,5 очка, а также 152–154-е места — 7 очков.



## УЧАСТНИКИ ТУРНИРА ОТ ГК «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ»

### ПЕРВАЯ ДОСКА

Александр Зубов — 84–109-е места — 5 очков  
Виктор Прокопьев — 141–148-е места — 3 очка  
Максим Колосков — 150–153-е места — 2 очка

### ТРЕТЬЯ ДОСКА

Юрий Тавров — 136–144-е места — 3 очка  
Александр Шиков — 136–144-е места — 3 очка  
Павел Сафонов — 148–149-е места — 2 очка

### ВТОРАЯ ДОСКА

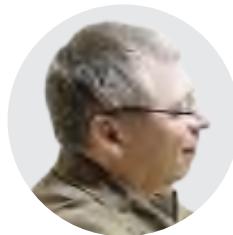
Касымжан Джансеитов — 118–136-е места — 4 очка  
Евгений Алфимов — 140–148-е места — 3 очка  
Рустем Хабибасов — 149-е место — 2,5 очка



Как известно, шахматы признаны самой интеллектуальной игрой всех времен, которая, подобно математике, развивает аналитические способности и учит рассуждать, просчитывая свои действия наперед. Это игра тех, кто настойчиво стремится к вершинам знаний, кто в напряженных интеллектуальных поединках находит единственно верные решения самых сложных задач.

Мы выражаем благодарность всем участникам турнира от ГК «Золото Камчатки» за игру. Вы проявили настоящую смелость представлять компанию в столь масштабном соревновании, которое содействует не только демонстрации мастерства корпоративных шахматистов, но и развитию отечественной шахматной школы, росту популярности шахмат, особенно среди молодежи. Желаем вам только побед!

# АЛЕКСАНДР ЗУБОВ: «ЛЮБАЯ ИНИЦИАТИВА ЦЕННА»



АЛЕКСАНДР ЗУБОВ, НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ПЛАНОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГК «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ», ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ШАХМАТНОМ ТУРНИРЕ BLITZ BUSINESS CHESS

2020 ЗА ПЕРВОЙ ДОСКОЙ. В ЭТОМ ИНТЕРВЬЮ ОН РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК НЕДАВНО ПРИСОЕДИНЯЛСЯ К КОМПАНИИ, ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ К СУРОВОЙ ЖИЗНИ НА КАМЧАТКЕ И ЗНАКОМЛЯЕТСЯ С СОТРУДНИКАМИ ИЗ ДРУГИХ ОТДЕЛОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ БЛАГОДАРЯ ШАХМАТАМ.

— Как давно вы работаете в компании, откуда родом и как вам жизнь на Камчатке?

— Я работаю в компании уже четвертый месяц и приехал на Камчатку из Кемеровской области. Конечно, жизнь на Камчатке довольно суровая, но меня этим не удивишь, ведь я родом из Сибири. Так скажем, я еще осваиваюсь и знакомлюсь с сотрудниками из других отделов, и разные инициативы внутри компании этому способствуют.

— А как давно играете в шахматы?

— Серьезно играть в шахматы я начал лет с 14–15, когда случайно попал в шахматный клуб в школе. Да, довольно случайно: зашел из интереса к шахматам и остался заниматься. До этого я играл только с отцом, он мне рассказал правила и показал все ходы. Мы часто играли дома в свободное время, но после того как я попал в клуб и стал частенько его обыгрывать, он уже перестал активно звать меня на партию-другую.

— Как часто вы принимаете участие в турнирах?

— Когда учился в школе, я постоянно участвовал, потому что занимался профессионально и был кандидатом в мастера спорта. Сейчас — от случая к случаю, один год играешь, а потом лет пять — нет. Потому что в первую очередь я работаю.

Год назад я участвовал в турнире «Мемориал Беляева», который проходил в моем родном городе Междуреченске. Это был сравнительно большой турнир на два дня, на который приехали участники и в том числе мастера практически со всей Сибири. Было очень интересно играть с профессионалами. У меня первый разряд по шахматам, потому что сей-

час я играю уже на любительском уровне, без подтверждения спортивного разряда.

— Расскажите, пожалуйста, об участии в турнире Blitz Business Chess 2020. Как вам такой формат соревнования, ведь он прошел онлайн?

— Я был приятно удивлен, что компания решила уделить внимание шахматам. В моей практике это впервые. Особенно поразило, когда мы узнали, что турнир будет не среди сотрудников нашей организации, а с игроками со всей России, среди которых были мастера спорта. Людей это не испугало, а даже подстегнуло к серьезной борьбе, хотя некоторые даже никогда до этого не играли на время. Компания дала им возможность поиграть на профессиональном уровне: в первом туре на первых досках была возможность сыграть против мастеров спорта по шахматам.

Моим соперником в первом туре был как раз такой мастер спорта — сильнейший игрок из команды — победительницы турнира. В итоговом зачете он занял четвертое место на моей доске. Такому сопернику не стыдно и проиграть.

Конечно, формат онлайн-соревнования не приносит тех же эмоций, как турнир, в котором ты видишь своего соперника и можешь пожать ему руку. В живой игре все иначе и по ощущениям, и по напряженности. Но, с другой стороны, онлайн-формат дает возможность играть с большим количеством разных игроков из любой точки мира.

— Планируете ли вы участие в других турнирах по шахматам?

— В первую очередь я сосредоточен на работе, но если будут проводиться какие-то турниры внутри компании, то я с радостью приму участие. Многие сотрудники проявили интерес к шахматам после проведения Blitz Business Chess, поэтому думаю, было бы неплохо устроить что-то для них.

Я был бы рад, если мы с коллегами сможем регулярно играть в шахматы и поддерживать интерес к этому виду спорта в коллективе ГК «Золото Камчатки». Мне кажется, что гораздо интереснее сыграть вживую с твоим коллегой из другого отдела, чем с каким-то игроком онлайн. Но любая инициатива ценна, поэтому хочется, чтобы мы и дальше находили время и интерес к шахматам.



**ГЕРОЙ РУБРИКИ «НАШИ ЛЮДИ», ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА ЛАЗАРЬ ЕРШОВ НЕДАВНО БЫЛ ПРИЗНАН ОДИМ ИЗ ЛУЧШИХ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИИ «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ». ВПЕРВЫЕ ПОПАВ В КАМЧАТСКИЙ КРАЙ, ОН С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА ВЛЮБИЛСЯ В ПРЕКРАСНУЮ ПРИРОДУ ЭТОГО СУРОВОГО КРАЯ.**

— Лазарь, расскажите, как вы попали в компанию?

— Честно говоря, абсолютно случайно. Искал работу, и зацепило название: «Золото Камчатки». Сам я родом из Краснодарского края, и мне показалось, что будет интересно поработать на другом краю нашей страны. Раньше мне там бывать не доводилось.

— И каковы были ваши первые впечатления?

— Это совсем другая жизнь. У нас тепло и красочная природа — на Камчатке холодно и цветов меньше, природа более суровая. Честно говоря, Камчатка покорила меня с первого взгляда. Необыкновенная красота и безлюдье. Медведей больше, чем людей!

— Приходилось с ними сталкиваться?

— А с ними нельзя не столкнуться! Они совершенно спокойно разгуливают по базе. Когда первый раз увидел медведя в нескольких шагах от себя, было очень интересно. А сейчас уже настолько привык, что внимание не обращаю.

— А не боитесь, что нападут?

— Нет, такого на моей памяти ни разу не было. Это же дикая природа. Их не трогай — и они не тронут.

— Скажите, а в чем состоит ваша работа?

— Я водитель погрузчика, гружу руду. Работаю вахтовым методом: три месяца на Камчатке, три месяца дома.

— Скажите, что вас привлекает в вашей работе?

— В первую очередь я хотел бы подчеркнуть отношение компании к людям. Чувствуется забота. Зарплату платят вовремя, строго следят за техникой безопасности. Сейчас, во время пандемии, усилили медицинский контроль. На вахте для людей созданы хорошие условия. Компания очень стабильная, есть уверенность в завтрашнем дне — а сегодня это важно.

Я также хотел бы отметить хороший коллектив, который сложился в компании. Когда работаешь вахтовым методом и два месяца находишься вдали от цивилизации, очень важно, какие люди рядом с тобой. У нас в «Золоте Камчатки» люди очень хорошие!

# ВСТРЕЧАЕМ ГОД БЫКА



СОГЛАСНО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ, НА СМЕНУ БЕЛОЙ КРЫСЕ В ФЕВРАЛЕ 2021 ГОДА ПРИДЕТ БЕЛЫЙ (МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ) БЫК, НЕСУЩИЙ С СОБОЙ БОЛЬШИЕ ПОСТУПКИ, ПРОРЫВЫ И ГРАНДИОЗНЫЕ СОБЫТИЯ. АСТРОЛОГИ СОВЕТУЮТ ВСТРЕТИТЬ ГОД БЫКА БЕЗ БОЛЬШИХ КОМПАНИЙ, В ТЕСНОМ КРУГУ. ВПРОЧЕМ, ТЕ ЖЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЮТ МЕДИКИ И ВЛАСТИ НА ФОНЕ ОГРАНИЧЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА.

В новогоднюю ночь все должно быть в спокойной цветовой гамме: бежевые, светло-коричневые, молочные, голубые и серые оттенки. Это касается одежды и интерьера, но, правда, допустимы детали в золоте, серебре и зеленом. На столе должна быть простая и понятная Быку еда: запеченная птица, картофель, большой выбор салатов, сырные нарезки и молочные соусы. В качестве подарков в этом году подойдет нечто функциональное и полезное, и этот выбор сугубо индивидуальный.

Китайцы верят, что в год Быка можно и нужно генерировать и реализовывать самые неожиданные идеи. Однако, чтобы добиться успеха, нужно будет проявить изрядное усердие и работоспособность. Ожидается, что год будет урожайным и без особых природных катализмов.

## КАНИКУЛЫ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Впервые людям придется отказаться от массовых новогодних гуляний и зарубежных поездок. Как и практически весь коронавирусный 2020 год, новогодние каникулы многим предстоит провести дома. При этом меры безопасности не теряют своей актуальности. Об этом читайте на стр. 14–15.

В новогодние праздники мы часто позволяем себе излишки и всякие нездоровые вольности: много и бессистемно едим, часто выпиваем, меняем режим сна, мало двигаемся и теряем счет дням. В итоге после окончания каникул приходится долго и тяжело восстанавливаться, возвращаясь в привычный рабочий режим.

Чтобы не навредить своему здоровью, а также провести время с пользой, специалисты советуют соблюдать **5 простых правил**



### Не переедайте изо дня в день и не налекайте на алкоголь.

Все это повлечет за собой слабость и сонливость, так как организм будет тратить энергию на переваривание пищи, восстановление после стресса и борьбу с похмельем. Ешьте больше свежих фруктов и овощей. Заправляйте салаты натуральным йогуртом или оливковым маслом. Не забывайте побольше пить воды.

### Старайтесь больше двигаться и заниматься спортом

Даже небольшая прогулка на свежем воздухе вызовет выработку гормона радости эндорфина и позволит мышцам оставаться в тонусе.

### Больше и правильно спите

Качественный сон влияет на обмен веществ и работу мозга.

### Передаривайте сладкое и делитесь избытками еды

Если вам подарили много коробок конфет или вы наготовили слишком много, не стесняйтесь угощать друзей, соседей и знакомых. Не стоит скорее все съесть, «чтобы не испортилось», — это скажется стрессом для вашего организма.

### Отвлекайтесь от гаджетов и социальных сетей

Попробуйте отвлечься от мира, чтобы найти мир в себе.

**Отличного вам НОВОГО ГОДА!**

# ГОРОСКОП ЗОЛОТОДОБЫТЧИКА



СОГЛАСНО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ, НА СМЕНУ БЕЛОЙ КРЫСЕ В ФЕВРАЛЕ 2021 ГОДА ПРИДЕТ БЕЛЫЙ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ БЫК. АСТРОЛОГИ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ, ЧТО ПОСЛЕ ВСЕГО, ЧТО НАВОРОШИЛА КРЫСА, НАКОНЕЦ ПРИДУТ ПЕРЕМЕНЫ, СПОКОЙСТВИЕ И РАЗМЕРЕННОСТЬ. НО БЫК ПОТРЕБУЕТ УПОРСТВА И ТРУДА, ЧТОБЫ ГОД ОКРЕСТИЛИ ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, СТАБИЛЬНОСТЬ И ПРОРЫВ ВО ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ. КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИНЕСЕТ СЛЕДУЮЩИЙ ГОД СОТРУДНИКАМ КОМПАНИИ «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ» — В НАШЕМ ТРАДИЦИОННОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ГОРОСКОПЕ.

## ГЕОЛОГИ

Год пройдет под знаком металла, поэтому, как никогда, поиски заветного золота будут актуальны и принесут удачу. Настройтесь на плодотворную работу и успех в начинаниях, проведенные исследования откроют для вас новые перспективы. И помните: в 2021 году удача не улыбается дважды, поэтому смело действуйте и не упускайте счастливый шанс.

## ГОРНЫЕ МАСТЕРА

Бык воплощает в себе умеренность, способность принимать оптимальные решения для ситуации, сложившейся в определенный момент времени. Поэтому в 2021 году всегда прислушивайтесь к голосу разума, контролируйте свои эмоции и терпеливо разрешайте ситуации в коллективе, опираясь на ваш опыт.



## МАРКШЕЙДЕРЫ

Ваша педантичность, размеренность и уравновешенность в решении всех производственных задач будут крайне незаменимы, потому что именно такому поведению по своему характеру благоволит год Быка. Не поддавайтесь каким-то уловкам или сомнениям, все должно быть сделано предельно правильно, даже если это вызывает какие-то затруднения или отсрочки. Уверенно стойте на своем, сохраняя спокойствие, не допускайте конфликтов.

## ПРОХОДЧИКИ

В условиях вашей работы опыт, знания и уверенность в себе крайне важны. Не подвергайте себя и бригаду риску, лучше несколько раз все перепроверьте, перед тем как совершить следующий шаг. Поддерживайте дружескую атмосферу в коллективе, потому что именно это позволяет эффективно работать даже в тяжелые времена. Внимательно следите за оборудованием, все должно быть исправно и в чистоте.

## ВЗРЫВНИКИ

В тренде будут решительность, здравый напор и следование поставленным задачам. Все, что не было разрушено в прошлом году, начнет меняться уже в этом, поэтому смело впускайте изменения в ваши устоявшиеся процессы, оптимизируйте технологии и ищите нестандартные решения, где требуется. Но не теряйте бдительность в вашем опасном деле и скрупулезно следите за правильностью выполнения всех требований.

## БУРИЛЬЩИКИ

В работе проявляйте настойчивость, неуклонное следование поставленным целям. Год не всегда будет спокойным, но у вас будут силы на решение проблем при правильном настрое и взвешенных действиях. Помните, что это год настоящих тружеников, сметающих на своем пути все препятствия.

## ВОДИТЕЛИ

В этом году вам стоит обратить внимание на выполнение графика без опозданий и следование распорядку дня. Соблюдайте осторожность и не пытайтесь наверстать упущенное времялихой ездой, лучше выехать заранее и терпеливо подождать. Дисциплина и стальные нервы — залог вашего успеха.

## МАШИНИСТЫ

Внимательность, контроль и дисциплина — вот на чем стоит сосредоточиться вам в этом году. Чтобы оставаться всегда в тонусе, не забывайте отдыхать и следить за здоровьем. Не падайте духом даже в стрессовых ситуациях. Озабочтесь тем, что на вашем рабочем месте все в исправном состоянии и ничто не отвлекает вас от рабочего процесса.

## МЕХАНИКИ

Не сбиваясь с обороты в течение года и заранее продумывайте проведение всех планомерных работ, чтобы не допускать аварийных ситуаций. Помните, что от вас зависит работа многих подразделений, не подводите предприятие. Каждая маленькая деталь имеет значение, будьте ответственны и решительны в своих действиях.

## ИНЖЕНЕРЫ

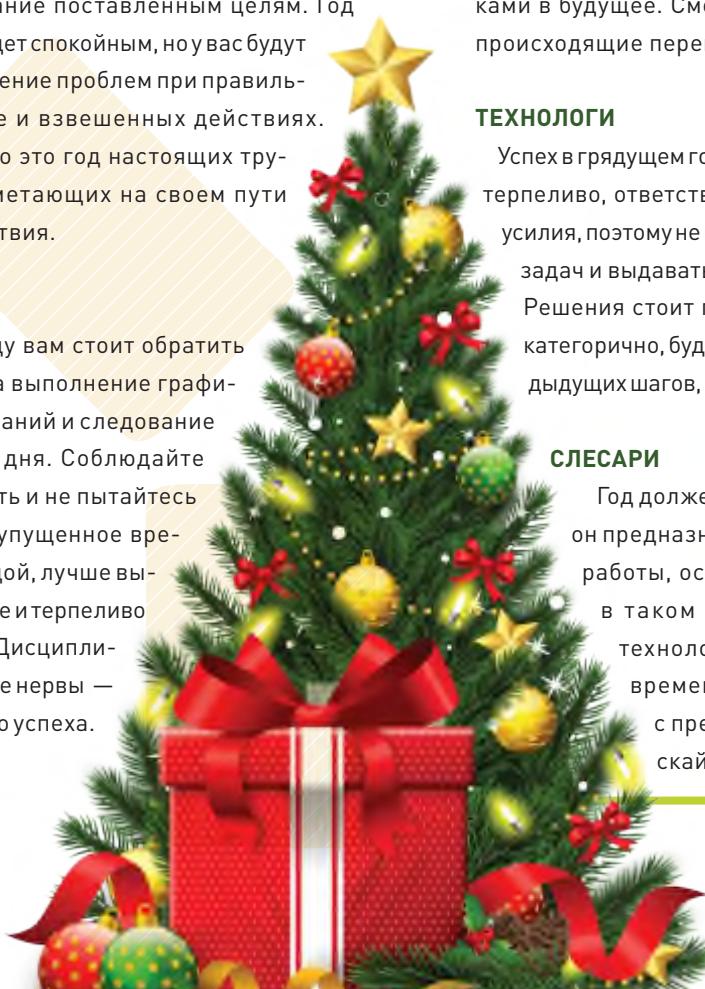
Вам откроется возможность заложить фундамент для новых проектов, найти новые идеи. Настройтесь на решение больших задач, вам помогут целеустремленность и холодный расчет. Все принятые решения и приложенные усилия станут проводниками в будущее. Смело планируйте и принимайте происходящие перемены.

## ТЕХНОЛОГИ

Успех в грядущем году придет только к тем, кто будет терпеливо, ответственно и планомерно прилагать усилия, поэтому не пытайтесь увиливнуть от каких-то задач и выдавать сказанное за действительное. Решения стоит принимать взвешенно и порой категорично, будьте готовы отказываться от предыдущих шагов, если они не приносят результата.

## СЛЕСАРИ

Год должен стать удачным для вас, ведь он предназначен для тяжелой монотонной работы, особенно с металлами. Но даже в таком деле хорошо пересмотреть технологии и попробовать более современные методы. Вымеряйте все с предельной точностью и не допускайте риска травм.



# КОВИД НЕ СПИТ: МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТОВ КОМПАНИИ «ЗОЛОТО КАМЧАТКИ» — ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ. В ТОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ СЕГОДНЯ ОКАЗАЛСЯ ВЕСЬ МИР В СВЯЗИ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, ПРЕДПРИНИМАЮТСЯ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ПЕРСОНАЛ ОТ ОПАСНОСТИ ЗАРАЖЕНИЯ. ВРАЧИ-ЭПИДЕМИОЛОГИ КОМПАНИИ КИРИЛЛ ДАЛЕЦКИЙ И АНДРЕЙ НОГОВ РАССКАЗАЛИ О ТОМ, КАК СНИЗИТЬ ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ.

## ТРИ ЭТАПА КОНТРОЛЯ

В условиях вахтовых работ на отдаленных месторождениях опасность заражения COVID-19 выглядит особенно угрожающе: достаточно одному бессимптомному носителю привезти с собой вирус — и может заболеть вся вахта.

Для того чтобы предотвратить такие ситуации, разработана специальная трехэтапная схема. Сотрудники проходят два экспресс-тестирования — непосредственно перед заездом на вахту и сразу по приезде на месторождение, а на восьмой — десятый день, в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора и нормативными документами, у них берутся мазки для выявления РНК вируса.

Если на любом из этапов результаты тестов выглядят сомнительно, сотрудник переводится в обсерватор — даже в том случае, если у него нет видимых признаков ОРВИ. В обсерваторе проводится более детальное обследование, как правило, с помощью иммуноферментного анализа. Таким образом пресекаются пути передачи вируса от инфицированного работника к его коллегам.

Если уже на вахте у кого-то из сотрудников проявляются какие-либо респираторные или катаральные признаки, он также отправляется в обсерватор. Опасаться этого не стоит — несмотря на пугающее название, условия в обсерваторах очень комфортные: для изоляции носителей вируса в компании используются гостиницы и базы отдыха, где пациентам предоставляется отдельный номер с полным пансионом. Единственное неудобство — полная изоляция, но это необходимая мера для предотвращения передачи вируса.

## ДЛЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Строгие меры, принимаемые компанией для защиты персонала, не отменяют соблюдения личных



Врач-эпидемиолог Кирилл Далецкий

мер безопасности. Таковыми на сегодня являются ношение защитных масок, соблюдение социальной дистанции и мытье рук. Их эффективность в отношении респираторных инфекций доказывают исследования, которые проводятся во всех странах мира, — снижение вирусной нагрузки, сокращение количества людей, вовлеченных в эпидемический процесс, уменьшение количества больных тяжелыми формами инфекции. Иными словами, маски, дистанция и чистые руки снижают риск инфицирования и передачи вируса другим людям, а возможно, и облегчают течение болезни, если человек все же заразился.

Рассказали эксперты и о важности самоконтроля. Прислушиваться к своему организму, подмечать малейшие признаки ОРВИ и тут же принимать меры

особенно важно в условиях вахтовых работ. Люди должны понимать, что от того, как они станут заботиться о себе, будет зависеть не только их здоровье, но и здоровье их коллег.

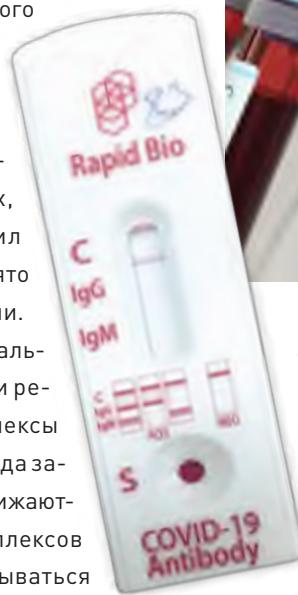
В этот непростой период на первый план также выходит укрепление иммунитета, ведь здоровый иммунитет может быть только у здорового человека. Для этого достаточно соблюдать простейшие рекомендации, о которых все знают, но на них мало кто находит времени: правильное питание, полноценный отдых, закаливание, соблюдение правил гигиены — словом, все то, что принято называть здоровым образом жизни.

Плюс — прием витаминно-минеральных комплексов. В принципе врачи рекомендуют принимать такие комплексы дважды в год, весной и осенью, когда защитные силы организма сезонно снижаются. Но в этом году прием таких комплексов особенно актуален. Не стоит заскакывать в интернет в поисках особого антивирусного витамина. Достаточно приобрести в аптеке базовый комплекс и пропить его в течение месяца-двух.

Еще одна важная мера профилактики — прививка от гриппа. Во-первых, она позволяет не заболеть одновременно гриппом и ковидом — такая смешанная инфекция очень тяжело переносится. Во-вторых, упрощает дифференциальную диагностику: если человек привит от гриппа, значит, при появлении определенных симптомов врачам будет проще определить, чем именно он болен. И наконец, перенесенный грипп снижает иммунитет, ослабляет дыхательную систему и повышает вероятность заражения коронавирусом.

Эксперты предостерегают от самостоятельного употребления антибиотиков. Так сложилось, что многие россияне при простуде привыкли назначать сами себе антибиотики, не задумываясь отом, что они не только неэффективны при вирусных болезнях, но еще и снижают иммунитет.

Иммунная система — очень тонкий, нежный инструмент. Поэтому вмешиваться в ее работу без крайней необходимости попросту опасно, особенно сейчас, в эпоху пандемии. Одним из самых опасных врагов иммунитета является бесконтрольный прием антибиотиков. Давно доказано, что во время курса



антибиотиков и некоторое время после него человек остается практически беззащитным, его иммунитет не работает. Поэтому их можно пить только в случае крайней необходимости и строго по предписанию врача.

### ПИР ВО ВРЕМЯ КОВИДА

Грядет Новый год и каникулы, которые многие из нас привыкли проводить очень активно: ходить по гостям, в кино, в театры, участвовать в корпоративах и народных гуляньях. Однако в этом году как власти страны, так и наши эксперты рекомендуют воздержаться от массовых мероприятий и чрезмерного общения с большим количеством людей.

Встречать 2021 год лучше всего в очень тесном семейном кругу. Сейчас самый подходящий момент для того, чтобы провести побольше времени с семьей, с детьми. Но это не значит, что нужно все каникулы сидеть в четырех стенах. Парки, лыжные прогулки, дача будут как нельзя кстати.

Активные ежедневные прогулки в любую погоду — идеальный способ укрепления иммунитета. При выходе к разной температуре и влажности, человек получает идеально отложенную систему внутренней терморегуляции. Люди, которые круглый год много времени проводят на свежем воздухе, болеют гораздо реже домоседов. Им не страшны ни сквозняки, ни промокшие ноги. Выбирайте для прогулок места, где нет тесного контакта с большим количеством людей, и гуляйте на здоровье!

# УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

В целях недопущения распространения в подразделениях ООО «Интерминералс» и управляемых обществ новой коронавирусной инфекции COVID-19, внесенной Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года № 66 в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих, просим вас быть более внимательными к своим коллегам.

При проявлении первых респираторных симптомов (повышение температуры, сухой кашель, затрудненное дыхание) незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

Одновременно напоминаем о необходимости соблюдать рекомендации по профилактике

COVID-19, размещенные на официальном сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю в сети интернет (<http://41.rosпотребнадзор.ru>).

Поскольку новая коронавирусная инфекция относится к заболеваниям, представляющим опасность для окружающих, несоблюдение установленных требований расценивается как невыполнение санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий и влечет за собой ответственность — как административную, так и уголовную.



**COVID-19**

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Государственный инспекционный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОР [41.rosпотребнадзор](http://41.rosпотребнадзор.ru)

- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле**
- Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности**
- Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской**
- Избегайте людных мест и контактов с больными людьми**
- Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели**
- Используйте индивидуальные средства личной гигиены**

Особую опасность представляет длительный инкубационный период COVID-19, составляющий около двух недель. Зараженный человек не сразу узнает о наличии вируса и может заразить окружающих. При легкой форме заболевания симптомы проходят через неделю или две, в тяжелых случаях сохраняются шесть и более недель. Симптомы могут быть слабовыраженными либо вовсе незаметными. Будьте внимательны!

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ!**