



для людей
дела

СПРАВОЧНИК

для ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ

ОАО «РЖД»

2026



Оглавление

1. О компании	3
2. Корпоративная культура	13
2.1. Мы – люди дела	14
2.2. Деловой этикет	15
2.3. Профессиональные праздники	20
2.4. Династии железнодорожников	20
2.5. Железнодорожные традиции	21
3. Социальная политика	23
3.1. Социальные льготы и гарантии	25
3.2. Санаторно-курортное оздоровление и отдых	26
3.3. Проезд на железнодорожном транспорте	28
3.4. Система здравоохранения «РЖД-Медицина»	31
3.5. Медицинские и оздоровительные программы для женщин – работниц ОАО «РЖД»	32
3.6. Социальная политика (Коллективный договор ОАО «РЖД» на 2026–2028 гг.)	34
3.7. Развитие физической культуры и спорта в ОАО «РЖД»	37
3.8. Корпоративные проекты	39
3.9. Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей	42
4. Права женщин в сфере труда	45
5. Обучение и развитие работников	61
6. Корпоративная молодежная политика	67
6.1. Профориентация	68
6.2. Молодежная политика	70
6.3. Социальная поддержка молодежи	72
7. Корпоративная волонтерская деятельность	75
7.1. Общая информация	76
7.2. Направления корпоративного волонтерства	78
7.3. Как стать волонтером ОАО «РЖД»	80
7.4. Центр социальных инициатив железнодорожников «Станция добра»	82
7.5. Общесетевые акции и мероприятия	84
8. Внутрикorporативные коммуникации	89
8.1. Корпоративные сервисы	90
8.2. Каналы информирования	94
8.3. Социальные сети	96
8.4. Каналы обратной связи	98

9. Рекомендации по организации работы	101
9.1. Управление временем	102
9.2. Постановка целей и их достижение	104
9.3. Порядок на рабочем месте	106
9.4. Контакты	107
10. Полезные советы	111
30 шагов к здоровью	112
Индекс массы тела	115
Вода	116
10 принципов хорошего сна	117
Обязательные обследования, которые должна проходить женщина	118
Простые правила для здоровой жизни	120
Разумное питание, если вы следите за своим весом	121
Советы по приготовлению пищи	122
А вы знаете, где искать витамины?	123
Список книг для саморазвития и личностного роста женщин	127
11. Программы для женщин	129
Специализированные программы для женщин-работниц в объектах оздоровления и отдыха ОАО «РЖД»	130
12. Добровольное медицинское страхование	159



01

0 компании

1.1. Бренд «РЖД»

ЛОГОТИП



ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ

Визуальным проявлением бренда компании является фирменный стиль. Четкое и последовательное соблюдение принципов фирменного стиля является важным условием формирования целостного образа компании у внешней и внутренней аудиторий.

Для эффективного применения фирменного стиля на сайте ОАО «РЖД» создан специальный раздел «Дизайн бренда «РЖД».

Последовательное и точное применение **«Руководства по применению фирменного стиля ОАО «РЖД»** (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 15 декабря 2011 г. № 2724р) позволяет создавать единый и хорошо узнаваемый бренд «РЖД» с отличительным дизайном и яркой индивидуальностью. Актуальная редакция Руководства размещена в сети «Интернет» на странице «Дизайн бренда» раздела «Пресс-центр» сайта ОАО «РЖД».

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА БРЕНДА «РЖД»

Миссия: служение России и народу

Видение: глобальная транспортная система объединяет мир

ЦЕННОСТИ БРЕНДА «РЖД»



ПАРТНЕРСТВО

Мы стремимся к созидательному и успешному партнерству, основанному на взаимном уважении и доверии, на ответственном отношении к природе и ресурсам. Мы ценим вклад каждого в достижение общей цели.



ОТКРЫТОСТЬ ИННОВАЦИЯМ

Мы открыты всему новому и постоянно совершенствуем свои компетенции, чтобы адекватно отвечать вызовам постоянно развивающегося мира. Инновации для нас – ключ к формированию нового качества нашей работы.



ЦЕННОСТЬ – В ЛЮДЯХ

Мы создаем эффективную среду для развития и поддержки нашей огромной команды, в которой каждый находит возможность самореализации и признание своего труда. Наши ориентиры: ценность – в людях, открытость к взаимодействию и внимание к потребностям клиентов, коллег и партнеров.

1.4. История развития железнодорожной отрасли

1837	<	>	Открытие Царскосельской железной дороги. С этой даты идет отсчет развития железнодорожной отрасли в России.
1851	<	>	Построена крупнейшая в мире на тот момент двухпутная магистраль – С.-Петербург-Московская железная дорога, соединившая две столицы Российской империи. Впоследствии она была переименована в Николаевскую – в честь императора Николая I.
1865	<	>	Александр II издал Указ об учреждении Министерства путей сообщения Российской империи.
1885	<	>	Введен в действие Общий устав железных дорог Российской империи.
1891	<	>	Начало строительства Великого Сибирского пути – Транссибирской магистрали, связавшей Европу и Азию.
1896	<	>	Учрежден первый в России профессиональный праздник – День железнодорожника.
1916	<	>	Открыто постоянное железнодорожное сообщение между Москвой и Владивостоком.
1929	<	>	С Ярославского вокзала по маршруту Москва – Мытищи отправился первый московский электропоезд.
1941–1945	<	>	За время Великой Отечественной войны перевезено около 20 млн вагонов, восстановлено 117 тыс. км железнодорожных путей.

1984	Совершил первый регулярный рейс скоростной электропоезд постоянного тока ЭР200. Эксплуатационная скорость электропоезда составила 200 км/ч.
	Открыто движение по Байкало-Амурской магистрали.
1993	Опытный пассажирский тепловоз ТЭП80 установил мировой рекорд скорости среди тепловозов. Рекордная скорость составила 271 км/ч.
1998	Принят Транспортный устав железных дорог РФ.
2003	Постановлением Правительства РФ № 585 от 18 сентября 2003 г. образовано ОАО «Российские железные дороги».
	1 октября – День компании. В этот день ОАО «РЖД» приняло от Министерства путей сообщения РФ (МПС) функции управления железнодорожным транспортом.
2006	ОАО «РЖД» стало полноправным членом Международного союза железных дорог (МСЖД).
2008	Правительством РФ утверждена Стратегия развития железнодорожного транспорта в РФ до 2030 года.
2009	В первый рейс по маршруту Москва – Санкт-Петербург отправился высокоскоростной поезд «Сапсан».
2010	Состоялся первый рейс высокоскоростного поезда «Аллегро» между Санкт-Петербургом и Хельсинки.
	Изготовлен первый в мире газотурбовоз ГТ1-001 мощностью 8300 кВт, работающий на сжиженном природном газе. А в сентябре 2011 года в рамках III Международного салона «ЭКСПО 1520» локомотив ГТ1-001 поставил новый мировой рекорд, проведя грузовой состав из 170 вагонов весом 16 тыс. тонн по Экспериментальному кольцу ВНИИЖТа в Щербинке.

2011	<	>	Опытный образец грузового электровоза «Гранит» (серия 2ЭС10) совершил поездку с рекордным весом 9 тыс. тонн.
2013	<	>	Для проведения Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года в Сочи ОАО «РЖД» обеспечило реализацию шести инфраструктурных проектов.
2014	<	>	Выпущен первый электропоезд «Ласточка» российской сборки.
		>	ОАО «РЖД» приступило к реализации проекта БАМ-2, заложив «серебряное звено» на перегоне Таксимо – Лодья Восточно-Сибирской железной дороги.
		>	Введен в эксплуатацию Манский тоннель на участке Абакан – Тайшет Красноярской железной дороги.
2015	<	>	В первый рейс с пассажирами из Москвы в Нижний Новгород отправился новый скоростной поезд «Стриж». Время в пути составляет около 3,5 часа.
		>	Первый в мире газотепловоз ТЭМ19 передан в эксплуатацию ОАО «РЖД». Он предназначен для использования на крупных железнодорожных узлах для снижения экологической нагрузки в крупных городах.
2016	<	>	Для пассажиров открылось Московское центральное кольцо. Полный круг по кольцу поезда совершают за 84 минуты.
2017	<	>	Завершены строительно-монтажные работы на новой железнодорожной линии Журавка – Миллерово: длина магистрали – 137 км, построено 7 новых железнодорожных станций.
		>	В рамках XIX Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Сочи ОАО «РЖД» провело специальную железнодорожную секцию «Мировая железнодорожная сеть: приближая будущее».
2018	<	>	ОАО «РЖД» стало официальным Европейским спонсором чемпионата мира по футболу FIFA 2018™.
		>	ОАО «РЖД» завершило проходку второго Байкальского тоннеля.

2019



28 августа состоялась демонстрационная поездка беспилотной «Ласточки» в рамках Международного железнодорожного салона «PRO//Движение.Экспо».

21 ноября официально открылись два Московских центральных диаметра. МЦД-1 – от Лобни до Одинцово, МЦД-2 – от Нахабино до Подольска.

2020



Завершена «перешивка» Сахалинской магистрали. Проведен полный перевод 806 км железнодорожных путей Сахалина с колеи 1067 мм на общероссийский стандарт колеи 1520 мм.

2021



Первые женщины – помощники машинистов.

2022



Запущен в эксплуатацию второй Байкальский тоннель.



Первые женщины-машинисты.



Создан сегмент магистральной квантовой сети Москва – Нижний Новгород.

2023



Завершена проходка нового Керакского тоннеля на Транссибе – самого длинного на Забайкальской магистрали.



Запущено движение поездов по МЦД-3 (Зеленоград – Раменское) и МЦД-4 (Апрелевка – Железнодорожная).



Открыто движение по новому двухпутному Керакскому тоннелю.



На сети РЖД начал курсировать полностью импортозамещенный аналог «Ласточки» – электропоезд «Финист».



Дан старт строительству ВСМ Москва – Санкт-Петербург.

2024



Завершена проходка Дуссе-Алиньского тоннеля в Хабаровском крае.



Запущен в эксплуатацию передвижной консультативно-диагностический центр на базе поезда «Святой Пантелеймон», впервые в России зарегистрированный в качестве медицинского изделия.

Виды деятельности холдинга «РЖД»

К приоритетным направлениям деятельности, обеспечивающим реализацию долгосрочного видения компании, относятся следующие:

**ТРАНСПОРТНО-
ЛОГИСТИЧЕСКИЙ
БИЗНЕС**



**ГРУЗОВЫЕ
И ПАССАЖИРСКИЕ
ПЕРЕВОЗКИ**

**ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ
УСЛУГ
ИНФРАСТРУКТУРЫ**

**ЗАРУБЕЖНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



Помимо ключевых видов бизнеса, компания осуществляет деятельность, направленную на их обслуживание в части поставок продукции или услуг.



**РЕМОНТ
И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПОДВИЖНОГО
СОСТАВА**



**ТЕЛЕ-
КОММУНИКАЦИОННЫЕ
И ИТ-УСЛУГИ**

НИОКР

**ПЕРЕДАЧА
ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ
И ТЕХНИЧЕСКОЕ
ПРИСОЕДИНЕНИЕ
К СЕТЯМ**

**ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ
УСЛУГ СОЦИАЛЬНОЙ
СФЕРЫ**



СТРОИТЕЛЬСТВО



Российские железные дороги в цифрах



87 % – доля
ОАО «РЖД»
в общем объеме
грузооборота
транспортной
системы России

> 1,3 млрд тонн
грузов – ежегодный
объем перевозок

85,5 тыс. км –
протяженность
железнодорожной
сети

16 железных
дорог – филиалов
ОАО «РЖД»



ОАО «РЖД» в мировой транспортной системе

ОАО «РЖД» занимает лидирующие позиции в мире наряду с магистральями Китая и США по объемам перевозок и протяженности железнодорожных линий. Железные дороги России являются частью интегрированной железнодорожной сети с колеей 1520 мм. По территории России проходят оптимальные маршруты, многие из которых являются частью международных транспортных коридоров, в том числе Восток – Запад и Север – Юг.

Крупнейшие проекты ОАО «РЖД»

МОДЕРНИЗАЦИЯ
БАМа
И ТРАНСИБА



РАЗВИТИЕ
ЦЕНТРАЛЬНОГО
ТРАНСПОРТНОГО
УЗЛА



РАЗВИТИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ
НА ПОДХОДАХ К ПОРТАМ
АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО
БАСЕЙНА



РАЗВИТИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ
НА ПОДХОДАХ К ПОРТАМ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО
БАСЕЙНА



РАЗВИТИЕ
ВЫСОКОСКОРОСТНЫХ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ
МАГИСТРАЛЕЙ
(ВСМ МОСКВА –
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)



РАЗВИТИЕ
МЕЖДУНАРОДНОГО
ТРАНСПОРТНОГО
КОРИДОРА
«СЕВЕР – ЮГ»





02

Корпоративная культура

2.1. Мы – люди дела

В ОАО «РЖД» работают те, для кого жизненно важно идти вперед и приносить пользу, люди – дела, которые предпочитают настоящее дело громким словам. Стремление к стабильности и созиданию сочетается в нас с оптимизмом, который подкрепляется практикой малых дел и ежедневных свершений. Именно дела, а не слова могут лучше всего рассказать о нас. Мы движемся вперед уверенно, методично, не теряя из виду целей компании.

Основой поведения каждого работника ОАО «РЖД» являются ценности бренда и связанные с ними принципы корпоративной культуры. Именно они дают ответ на вопрос, какое поведение приветствуется и поощряется в компании, и служат ориентиром в нерегламентированных ситуациях, когда работнику необходимо принять взвешенное решение.

01

Делаем для страны

Мы – люди дела. Мы каждый день своим трудом вносим вклад в развитие экономики, перевозим сотни тысяч пассажиров и миллионы тонн грузов. Патриотизм и приверженность своей стране позволяют нам создавать благоприятные условия для жизни граждан и развития в масштабах всего нашего государства.

02

Делаем, уважая людей

Мы всегда помним, что главный в любом процессе – это человек: коллега, клиент, партнер. Мы настроены на конструктивный диалог и заботу о благополучии каждого. Мы с уважением относимся к мнению и потребностям людей, доброжелательны в общении и не допускаем любых форм дискриминации.

03

Делаем командой, достигая общую цель

Нас объединяет общее дело. Мы действуем открыто и честно. Мы доверяем профессионализму коллег, соблюдаем договоренности и всегда готовы поддержать и помочь. Мы с вниманием относимся к каждому члену команды и работаем на общую цель.

04

Делаем надежно

Ключевые черты нашей работы – надежность и безопасность. Мы работаем ответственно и бесперебойно. В своей работе мы гарантируем высокое качество и выполнение взятых на себя обязательств. Наша работа влияет на жизнь людей и окружающий мир. Поэтому мы минимизируем риски и своими действиями создаем уверенность у наших партнеров.

05

Делаем эффективно, сохраняя ресурсы

Мы настойчивы в достижении нужного результата, при этом рационально и ответственно используем ресурсы компании, чтобы найти оптимальный подход к решению каждой задачи.

06

Делаем лучше

Мы открыты к изучению и внедрению новых идей, решений и технологий, создаем условия для их применения, чтобы повысить качество нашей работы. Не останавливаемся на достигнутом и стремимся к постоянному улучшению. Отказываемся от неэффективных методов работы, упрощаем процессы и процедуры там, где это возможно, сохраняя безопасность и устойчивость. Мы создаем основу для профессионального и личного развития всей команды и каждого работника.

* Концепция «Люди дела» утверждена распоряжением ОАО «РЖД» от 25 ноября 2022 г. № 3097/р «Об утверждении положения о ценностном предложении работодателя», принципы корпоративной культуры установлены Кодексом деловой этики ОАО «РЖД», утвержденным решением совета директоров ОАО «РЖД» (протокол от 23 июня 2023 г. № 13), принятым к руководству и исполнению распоряжением ОАО «РЖД» от 18 июля 2023 г. № 1792/р.

2.2. Деловой этикет

Правила делового поведения – это не свод формальных, порой избыточных установок и регламентов, а важный инструмент в работе. Их главная задача – создание среды, способствующей сотрудничеству, взаимопониманию и взаимоуважению.

Каждый работник – это лицо РЖД, независимо от того, занимается ли он повседневной профессиональной деятельностью или участвует в деловых переговорах и мероприятиях. Поэтому крайне важно, чтобы правила корпоративного этикета стали базовой, общепринятой практикой для всех работников.

ДЕЛОВОЙ ЭТИКЕТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:



УСТНОЕ ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ



**ПРОВЕДЕНИЕ СОВЕЩАНИЙ
И ПЕРЕГОВОРОВ**



ОБЩЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ



ЦИФРОВОЕ ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ



ПУНКТУАЛЬНОСТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ



НОРМЫ ДЕЛОВОГО СТИЛЯ РАБОТНИКОВ

Нормы делового стиля

Деловой стиль одежды работников ОАО «РЖД» отличается сдержанностью и консервативностью.

ФОРМЕННАЯ И КОРПОРАТИВНАЯ ОДЕЖДА

Форменная одежда ОАО «РЖД» – неотъемлемый атрибут, который позволяет создавать положительный имидж не только конкретного работника, но и всей компании в целом. Главное требование к форменной одежде – чистота и опрятность делового образа. Элементы одежды, надетые вместе с форменной или корпоративной одеждой, должны с ней сочетаться.

Не разрешается ношение форменной одежды устаревшего образца. Комбинирование форменной одежды с иной одеждой не допускается.

Работники ОАО «РЖД», на которых не распространяются правила, регламентирующие ношение форменной и корпоративной одежды, либо если ситуация позволяет находиться на работе не в форменной одежде, должны соответствовать деловому стилю.

ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО ДЕЛОВОГО СТИЛЯ

Различают три стиля деловой одежды:

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДЕЛОВОЙ

Рекомендуется для важных официальных мероприятий, переговоров, презентаций, приемов, юбилеев и других значимых событий.

В основе: классический строгий костюм, черная матовая обувь.

ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕЛОВОЙ

Подходит для тех рабочих дней, когда проходят совещания, семинары и деловые встречи.

В основе: деловой костюм, допустима более широкая цветовая гамма.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ ДЕЛОВОЙ

Допустим для работников, если они не участвуют в совещаниях и прочих официальных мероприятиях.

Допустима комфортная деловая одежда, в том числе классические джинсы.

Этикет делового общения

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ:

- ▶ спокойные, доброжелательные интонации;
- ▶ концентрация внимания на теме обсуждения с учетом позиции собеседников, искренний интерес к ней;
- ▶ максимально лаконичные, понятные и убедительные формулировки;
- ▶ адекватная реакция на реплики партнеров, их предложения и возражения;
- ▶ аналитический подход к обсуждаемой проблеме и различным точкам зрения;
- ▶ умение удерживать разговор в нужном русле и не вдаваться в лишние детали;
- ▶ отсутствие резких, категорических высказываний.

ЭТИКЕТ ПРИВЕТСТВИЯ В ОБСТАНОВКЕ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ

Главное правило приветствия заключается в том, что в любой ситуации оно должно демонстрировать доброжелательность. На интонации не может сказываться ваше настроение, стресс, спешка или негативное отношение к другому человеку.

Первыми вербально приветствуют:

- ▶ подчиненный – руководителя или работника выше по должности;
- ▶ член делегации – ее руководителя;
- ▶ проходящий мимо – стоящего;
- ▶ входящий в комнату – находящихся в комнате;
- ▶ обгоняющий – идущего.

Этикет телефонных деловых коммуникаций

Телефонные деловые коммуникации – важный компонент имиджа компании. Поэтому необходимо владеть вербальными средствами общения, управлять голосом и интонацией, обладать четкой дикцией.

Разговор необходимо начинать с приветствия, представления и приглашения к разговору. После приветствия необходимо сделать паузу, дав собеседнику возможность ответить. При представлении необходимо следить за дикцией и не ускорять темп речи.

В начале разговора необходимо обязательно уточнить, есть ли у собеседника время и возможность для разговора. Если собеседник просит перезвонить, необходимо извиниться и уточнить, когда и в какое время удобнее это сделать. Убедившись, что собеседник может продолжать разговор, говорите ясно, кратко и по делу.

По ходу разговора делайте записи, чтобы ничего не забыть и не перезванивать по уже обсужденным вопросам. В конце разговора резюмируйте договоренности и четко им следуйте в дальнейшем сотрудничестве. Прощаясь, обязательно благодарите собеседника.

НЕРАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Размещая внутреннюю информацию в социальных сетях и на сторонних информационных ресурсах, работники непреднамеренно могут передать ее конкурентам и этим нанести организации информационный или репутационный ущерб. Поэтому при размещении информации о компании в социальных сетях работник должен руководствоваться нормативными документами в области соблюдения коммерческой тайны и информационной политики, а также Кодексом деловой этики.

ЭТИКЕТ ДЕЛОВОЙ ПЕРЕПИСКИ ПО КОРПОРАТИВНОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ

Эффективное электронное деловое письмо – лаконичное, структурированное (разбитое на самые важные тематические блоки, выстроенные с учетом привлечения и удержания внимания читателя) и легкое для понимания и восприятия. У деловых людей и так мало времени – им некогда анализировать большой объем сложно сформулированной информации.

Общение посредством корпоративной электронной почты требует строгого соблюдения формальностей и обязательного следования общепринятым правилам составления электронных писем.

- ▶ Тема письма.
- ▶ Приветствие.
- ▶ Текст сообщения (содержание письма).
- ▶ Заключительная форма вежливости, прощание.
- ▶ Корпоративный шаблон электронной подписи.

Корпоративная деловая переписка должна исходить с адресов корпоративной почты.

Больше информации о деловом этикете – в методическом пособии «Деловое общение в ОАО «РЖД»: поведение и стиль», утвержденном распоряжением ОАО «РЖД» от 19 июля 2023 г. № 1809/р.



2.3. Профессиональные праздники

ДЕНЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА – ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ АВГУСТА

День железнодорожника был учрежден в России в 1896 году и приурочен к дню рождения императора Николая I, начавшего строительство железных дорог. После Октябрьской революции 1917 года праздник был забыт почти на двадцать лет. Традиция чествовать железнодорожников возродилась в СССР лишь в 1936 году. Сегодня День железнодорожника широко отмечается по всей стране в формате семейно-спортивного мероприятия с проведением благотворительных забегов и других спортивных конкурсов и соревнований. Все средства от участия в забегах передаются тяжелобольным детям – подопечным благотворительных фондов.

ДЕНЬ КОМПАНИИ ОАО «РЖД» – 1 ОКТЯБРЯ

18 сентября 2003 г. принято постановление Правительства РФ № 585 «О создании ОАО «Российские железные дороги».

1 октября 2003 г. ОАО «РЖД» начало свою производственную деятельность.

Железнодорожный транспорт стал динамично развивающимся бизнесом. Этот день дал старт реформированию железнодорожной отрасли России, и его по праву можно считать вторым профессиональным праздником. По традиции в день компании в торжественной обстановке подводят итоги работы за прошедший год и награждают лучших работников.

2.4. Династии железнодорожников

В соответствии с распоряжением ОАО «РЖД» от 6 февраля 2024 г. № 321/р Династией железнодорожников считается семья, в которой хотя бы два поколения работают или работали на железной дороге. Например, отец и сын или дед и внук. При этом суммарный стаж работы в компании членов династии должен составлять не менее 50 лет.

В 2025 году на праздничном селекторном совещании генерального директора – председателя правления ОАО «РЖД» Белозёрова О.В. подведены итоги конкурса династий железнодорожников.

В номинации «Старейшие династии» определена династия «Захаровы – Сковрцовы», у которой моментом основания является 1877 год.

В номинации «Династии в истории» определена династия «Фроленко – Горячкины – Скаржевские», которая состоит из 46 представителей.

В номинации «Преемственность поколений» определена династия «Михиных» с суммарным стажем работы более 934 лет.

Издан второй том книги «Династии железнодорожников», в которой отражены 16 историй династий от Калининграда до Владивостока, а также 3 истории династий – победителей конкурса.

2.5. Железнодорожные традиции

Железнодорожные традиции являются неотъемлемой частью отраслевой культуры и наследия. Они помогают железнодорожникам решать профессиональные задачи, передавать знания и опыт и сохранять преемственность поколений. Железнодорожные традиции ежедневно проявляются в конкретных делах, охватывающих самые разные стороны жизни – от профессиональных отношений до спорта и досуга.

Перечень железнодорожных традиций утвержден распоряжением ОАО «РЖД» от 14 февраля 2024 г. № 430/р.

СОХРАНЯТЬ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И УВАЖАТЬ ЗАСЛУГИ

- ▶ Забота о ветеранах.
- ▶ Трудовые железнодорожные династии.
- ▶ Признание заслуг работников.
- ▶ Сохранение исторического наследия (музеи, памятники архитектуры, мемориалы).

ПЕРЕДАВАТЬ ЗНАНИЯ И ОПЫТ

- ▶ Наставничество и передача опыта.
- ▶ Подготовка кадров (в т.ч. в вузах, колледжах, техникумах, УЦПК, КУ).

ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

- ▶ Волонтерство (добровольчество).
- ▶ Благотворительность (в т.ч. поддержка нуждающихся, детей-сирот).

СОСТЯЗАТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ

- ▶ Организация соревнований трудовых коллективов и работников, конкурсов профессионального мастерства.
- ▶ Поддержка рационализаторской и новаторской деятельности.

УКРЕПЛЯТЬ КУЛЬТУРНЫЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

- ▶ Обеспечение культурного и творческого развития работников.
- ▶ Патриотическое воспитание.
- ▶ Служение Отечеству и ответственность за его судьбу.

ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕМЬИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ

- ▶ Укрепление традиционных семейных ценностей.
- ▶ Проведение семейных мероприятий (фестивалей, праздников и др.).
- ▶ Организация отдыха и оздоровления семей и детей железнодорожников.
- ▶ Совершенствование условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин.

ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

- ▶ Популяризация спорта и здорового образа жизни.
- ▶ Железнодорожная медицина.



03

Социальная политика



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 29 декабря 2022 г. № 4356-р

МОСКВА

1. Утвердить прилагаемую Национальную стратегию действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы (далее - Стратегия).

2. Федеральным органам исполнительной власти руководствоваться положениями Стратегии при решении задач в области улучшения положения женщин.

3. Минтруду России совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации проект плана мероприятий по реализации в 2023 - 2026 годах I этапа Стратегии.

4. Рекомендовать органам государственной власти субъектов Российской Федерации руководствоваться положениями Стратегии при решении задач в области улучшения положения женщин.

Председатель Правительства
Российской Федерации



М.Мишустин

3.1. Социальные льготы и гарантии

ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ ЖЕНЩИНАМ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

- 1** Снижение норм выработки либо перевод на другую работу.
- 2** Отпуск перед или непосредственно после окончания отпуска по беременности и родам либо по окончании отпуска по уходу за ребенком.
- 3** Отпуск по беременности и родам продолжительностью 70 календарных дней до родов и 70 после родов.
- 4** Женщины, вставшие на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности (до 12 недель), имеют право на получение дополнительного пособия.
- 5** Запрещено расторжение трудового договора с беременными женщинами по инициативе работодателя, кроме увольнения при ликвидации организации.
- 6** Сохранение среднего заработка по месту работы при прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских организациях.
- 7** Назначение и выплата пособия по беременности и родам производятся Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации при предоставлении работодателем соответствующей информации.
- 8** Выплаты, полученные женщинами в виде материнского капитала, освобождаются от налогообложения налогом на доходы физических лиц.

ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

- 1** Отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет с сохранением должности.
- 2** Право на отпуск имеют мать, отец, бабушка, дед, другой родственник или опекун, фактически осуществляющий уход за ребенком.
- 3** Предоставление отпуска по уходу за ребенком работникам, усыновившим ребенка (любому из родителей).
- 4** Ежемесячное пособие по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет за счет средств Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации.
- 5** В период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет работник может работать на условиях как полного, так и неполного рабочего времени с сохранением права на получение пособия до достижения ребенком полутора лет.
- 6** Ежемесячное пособие выплачивается Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации при предоставлении работодателем соответствующей информации.

3.2. Санаторно-курортное оздоровление и отдых

53 объекта ОАО «РЖД» (санатории-профилактории, пансионаты, турбазы, базы отдыха), **12 санаториев** АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ».

- ▶ Разноплановые объекты.
- ▶ Широкий спектр услуг.
- ▶ Развитая материально-техническая база.
- ▶ Современное медицинское оборудование.
- ▶ Новейшие медицинские технологии.
- ▶ Профилактика и лечение профессиональных заболеваний.

Путевки распределяются комиссиями по распределению путевок в санаторно-курортные и оздоровительные учреждения по месту работы.

Путевки предоставляются **не чаще одного раза в год на срок не более 24 дней** (без учета путевок на праздничные и выходные дни, а также краткосрочных путевок сроком пребывания до 7 дней).

Размер оплаты (%) стоимости путевки зависит от объекта, должности, периода заезда и составляет:

на объектах ОАО «РЖД»:

- для работников – **10–50%**;
- для членов их семей (муж, жена, дети, родители) – **15–60%**;

на объектах АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

- для работников – **10–50%**;
- для членов их семей (муж, жена, дети) – **20–80%**.

Работники ОАО «РЖД», члены их семей, неработающие пенсионеры ОАО «РЖД» могут оздоравливаться на любых объектах ОАО «РЖД» и АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ».

С 2025 года добавлено оздоровление и отдых работников ОАО «РЖД» и членов их семей на сторонних объектах через механизм компенсируемого социального пакета (КСП).

В сторонние санатории работникам не чаще одного раза в год предоставляется право компенсировать часть расходов на приобретение путевок себе и членам своей семьи. **Длительность путевки должна быть от 7 дней** (предоставляется работникам, которые в текущем году не пользовались путевками на объекты ОАО «РЖД» и АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»).

Размер компенсации на сторонних объектах:

- для работников – коэффициент КСП от 2,5 до 3,5;
- для членов семей (муж, жена, дети) – коэффициент КСП 2,1;

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 4 марта 2011 г. № 465/р «О компенсируемом социальном пакете работников ОАО «РЖД» (в редакции распоряжения ОАО «РЖД» № 544/р от 23 марта 2026 г.);
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 15 октября 2012 г. № 2035/р «Об организации работы по санаторно-курортному лечению и оздоровлению работников ОАО «РЖД», членов их семей и неработающих пенсионеров ОАО «РЖД»;
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 4 сентября 2013 г. № 1907/р «О порядке бронирования, распределения и оплаты путевок в структурные подразделения филиалов ОАО «РЖД», специализирующиеся на санаторно-курортном лечении, оздоровлении и отдыхе»;
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 9 июня 2025 г. № 1250/р «О совершенствовании порядка формирования корпоративного заказа, бронирования, распределения и оплаты путевок на санаторно-курортное лечение и оздоровление работников ОАО «РЖД» и членов их семей;
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 5 августа 2016 г. № 1615/р «О порядке формирования и исполнении социального заказа на оздоровление и отдых работников ОАО «РЖД», членов их семей и неработающих пенсионеров ОАО «РЖД»;
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 4 февраля 2025 г. № 245/р «Об организации предоставления санаторно-курортного оздоровления и отдыха работникам ОАО «РЖД» и членам их семей в сторонних учреждениях, специализирующихся на санаторно-курортном оздоровлении и отдыхе».

ДЕТСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Распоряжение ОАО «РЖД» от 19 мая 2022 г. № 1332/р Об утверждении Положения об отдыхе и оздоровлении детей работников ОАО «РЖД».

Размер оплаты:

1. **От 10 до 15%** от стоимости путевки в загородные детские оздоровительные лагеря ОАО «РЖД» в зависимости от смены.
2. **20%** от стоимости путевки в детские оздоровительные лагеря ОАО «РЖД», расположенные на Черноморском побережье России.
3. **От 15 до 25%** от стоимости путевки в сторонние детские оздоровительные лагеря.

Многодетные семьи от стоимости путевки оплачивают **5%** в детские оздоровительные лагеря ОАО «РЖД» и **10%** в сторонние детские оздоровительные лагеря.

3.3. Проезд на железнодорожном транспорте

- 1** Работникам, находящимся на их иждивении детям в возрасте до 18 лет, детям работников, погибших в результате несчастного случая на производстве, до достижения ими возраста 18 лет, предоставляется право бесплатного проезда по личным надобностям в купейном вагоне поездов дальнего следования (в вагонах с местами для сидения – во 2-м классе обслуживания) всех категорий в направлении туда и обратно с правом не более двух остановок в пути следования или право проезда в купейном вагоне в туристических поездах в порядке, установленном компанией
- 2** Разовые транспортные требования формы 6 и 6-В для проезда по личным надобностям в поездах дальнего следования оформляются детям работников с трехлетнего возраста.
- 3** В случае если работник совершает поездку с двумя и более детьми до трехлетнего возраста – один ребенок проезжает бесплатно (без занятия места и оформления транспортного требования), а на остальных детей оформляются транспортные требования.
- 4** В случае если оба родителя являются работниками ОАО «РЖД», то ребенок, находящийся на их иждивении, может совершить поездку только по норме одного из родителей.
- 5** За женщинами – работниками, находящимися в отпуске по беременности и родам, а также за работниками, находящимися в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет, право на получение транспортных требований формы 6, 9, 10 и формы 11 по личным надобностям сохраняется.
- 6** Штатные работники право на получение разовых транспортных требований форм 6, 6-В и 11 для проезда по личным надобностям в поездах дальнего следования и пригородного сообщения приобретают по истечении 11 месяцев непрерывной работы в ОАО «РЖД».
- 7** Досрочное оформление транспортных требований формы 6 для проезда по личным надобностям, но не более чем за три месяца до наступления права на их оформление, разрешается:
 - а) работникам, получившим путевки на санаторно-курортное лечение и оздоровительное лечение в санатории-профилактории ОАО «РЖД» и филиалы АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»;
 - б) работникам, получившим путевки в детские оздоровительные учреждения;
 - в) женщинам – работникам, находящимся в отпуске по беременности и родам, а также работникам, находящимся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет;
 - г) работникам, которым в связи с заболеванием и в соответствии с заключением медицинского учреждения необходим выезд в другую местность.

- 8** Разовые транспортные требования для проезда по личным надобностям оформляются в течение календарного года независимо от времени предоставления работнику отпуска. Транспортные требования, не востребованные в текущем году, в следующем году в счет прошедшего года не оформляются.
- 9** Работники могут, подав заявление в письменной или электронной форме в установленном порядке, отказаться от права бесплатного проезда по личным надобностям с передачей этого права своему ребенку, обучающемуся очно в высшем и среднем специальном учебном заведении железнодорожного транспорта. Взамен его ребенку старше 18 лет предоставляется бесплатный проезд в плацкартном вагоне поездов дальнего следования всех категорий от места жительства к месту учебы и обратно в период каникул два раза в год до достижения им возраста 24 лет. Аналогичное заявление работники могут подать для оформления проезда своего ребенка для участия в корпоративных программах ОАО «РЖД».
- 10** Работникам ОАО «РЖД», а также детям в возрасте до 18 лет, находящимся на их иждивении и проживающим совместно с работником, а также лицам, сопровождающим больных работников и детей, предоставляется право бесплатного проезда по транспортным требованиям формы 10 или формы 6 «Взамен консультационного» для проезда в лечебно-профилактические учреждения.
- 11** Для сопровождения больного ребенка, находящегося на иждивении работника, транспортное требование оформляется матери или отцу, независимо от того, кто из родителей работает в ОАО «РЖД».
- 12** При предоставлении учреждением здравоохранения ОАО «РЖД» санаторно-курортной путевки «Мать и дитя» для ребенка и для сопровождающего его родителя оформляются разовые транспортные требования формы 6.
- 13** Для переезда к новому месту работы совместно проживающим с работником членам семьи (жене, мужу, детям в возрасте до 18 лет, находящимся на его иждивении) оформляются транспортные требования с правом проезда в плацкартном вагоне пассажирского поезда в одном направлении со сроком действия до одного месяца.
- 14** Работникам, а также детям в возрасте от пяти до 18 лет, находящимся на их иждивении, проживающим на железнодорожных станциях, остановочных пунктах, где отсутствует торговая сеть, для проезда один раз в месяц до ближайшего районного, городского, областного центров (в том числе расположенных на территории соседней железной дороги) для приобретения продовольствия и товаров для семейных и хозяйственных нужд оформляются провизионные транспортные требования формы 9.
- 15** За детьми работников ОАО «РЖД», трудовые договоры с которыми приостановлены в связи с призывом на военную службу по

мобилизации либо заключением контракта о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации, сохраняется право бесплатного проезда железнодорожным транспортом.

16 Бесплатный проезд железнодорожным транспортом предоставляется наравне с детьми работников, погибших в результате несчастного случая на производстве:

- детям погибших работников, которые находились после 24 февраля 2022 года в отпуске без сохранения заработной платы, в случае их волеизъявления, для обеспечения реализации их прав в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и Федеральным законом «О статусе военнослужащих»;

- детям погибших работников, трудовые договоры с которыми приостановлены в связи с призывом на военную службу по мобилизации или поступлением на военную службу по контракту либо заключением контракта о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации.

17 Работникам, обучающимся по направлению от филиалов и структурных подразделений ОАО «РЖД» в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального и (или) высшего образования, без отрыва от производства при предъявлении вызова учебного заведения для проезда от места жительства к месту учебы и обратно, но не более двух раз в календарный год оформляются транспортные требования формы 6 с правом проезда в плацкартном вагоне поездов всех категорий.

18 Работники ОАО «РЖД» и находящиеся на их иждивении дети в возрасте до 18 лет, а также дети работников, погибших в результате несчастного случая на производстве, имеют право на компенсацию расходов на проезд по личным надобностям в пассажирских вагонах поездов дальнего следования, принадлежащих сторонним перевозчикам, за исключением перевозчиков, с которыми у ОАО «РЖД» заключены договора на оформление безденежного проезда по транспортным требованиям ОАО «РЖД» при условии не использования в текущем году разового транспортного требования для проезда в поездах дальнего следования.

3.4. Система здравоохранения «РЖД-Медицина»

ОАО «РЖД» проявляет постоянную заботу о здоровье работников. Этому способствует высококачественная система здравоохранения «РЖД-Медицина», которая работает по принципам производственной медицины и является частью перевозочного и технологического процесса.

В соответствии с Коллективным договором ОАО «РЖД» каждый работник получает страховку и полис по программе добровольного медицинского страхования (ДМС), позволяющий обращаться за специализированной помощью в амбулаторных и стационарных условиях в частных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД».

Система здравоохранения «РЖД-Медицина» – это крупнейшая сеть частных учреждений здравоохранения ОАО «РЖД» в Российской Федерации по географическому признаку, обладающая высоким уровнем оснащения оборудованием.

Главная цель «РЖД-Медицина» – это обеспечение безопасности движения на железнодорожном транспорте и сохранение профессионального долголетия работников компании.

3.5. Медицинские и оздоровительные программы для женщин – работниц ОАО «РЖД»

Для того чтобы быть счастливой, женщине в первую очередь нужно быть здоровой! Женский организм уникален и требует особого внимания и заботы. В этих целях ОАО «РЖД» утвержден единый Стандарт организации деятельности женской консультации частного учреждения здравоохранения ОАО «РЖД». Стандарт включает в себя единые требования к составу и оснащению помещений, а также руководство по фирменному стилю, в основе которого – здоровьесберегающий салютотенный дизайн. Концепция проекта включает речевые модули, направленные на эффективные коммуникации, снижение тревожности у женщин, обращающихся за консультацией, создание теплой атмосферы с персонализированным подходом медицинского персонала. В 2025 г. к единому стандарту приведены женские консультации в городах: Москва, Сочи, Екатеринбург, Чита, Нижний Новгород, Пенза, Уфа. В рамках Стандарта в учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» разработаны комплексные базовые и расширенные программы исследований репродуктивной системы, включая онкоскрининги и оценку репродуктивного потенциала женщины, позволяющие оценить риски развития патологии беременности, сердечно-сосудистых осложнений, сахарного диабета, злокачественных новообразований и др.

Для молодых работниц холдинга организованы «Школы матерей» и «Академии будущих матерей», «Школы грудного вскармливания», «Школы планирования семьи», «Школы сознательного родительства».

Совместно с Благотворительным фондом «Женщины за жизнь» реализован проект «Здравствуй, мама» в ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» в г. Самара», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Улан-Удэ», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Хабаровск», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Волгоград», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Калуга», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Киров». По итогам его реализации в 2025 г., в сравнении с 2024 г., число абортотв в сети «РЖД-Медицина» снизилось на 31 %, в том числе на 20 % среди сотрудниц ОАО «РЖД». При этом 65 % обратившихся женщин, планировавших прерывание беременности, приняли решение ее сохранить.

В сети здравоохранения ОАО «РЖД» работают кабинеты семейного консультирования по вопросам мужского и женского здоровья, деятельность которых направлена на сохранение и поддержание репродуктивного здоровья. В данный момент кабинеты функционируют в ЧУЗ «ЦКБ «РЖД-Медицина» им. Н.А. Семашко», ЧУЗ «ЦКБ «РЖД-Медицина», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Смоленск», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина»

г. Самара», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Киров», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Ростов-на-Дону», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Улан-Удэ», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Чита», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Волгоград», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Калуга».

Совет Федерации Российской Федерации и «РЖД-Медицина», при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации, в сентябре 2025 г. инициировали информационно-просветительский проект «Репродуктивное здоровье: путь к жизни». Цель проекта – повышение осведомленности граждан о важности проверки репродуктивного здоровья, факторах риска, которые оказывают на него влияние, и популяризация здорового образа жизни. Старт акции дан в рамках IV Форума социальных инноваций регионов. Проект решает проблему своевременного выявления заболеваний и факторов риска, которые могут повлиять на возможность зачатия, беременности и родов жителей даже самых удаленных районов нашей страны. У них появилась возможность провести оценку репродуктивного здоровья – комплекс медицинских обследований, которые помогают оценить состояние репродуктивной системы и выявить возможные проблемы на ранних стадиях. Площадкой для проведения проекта явился передвижной консультативно-диагностический центр «Святой Пантелеймон», который курсирует по отдаленным линейным станциям Дальневосточной, Забайкальской и Восточно-Сибирской железных дорог с августа 2024 г. Для пациентов от 18 до 49 лет доступен широкий комплекс услуг. В рамках акции «Репродуктивное здоровье: путь к жизни» прошли диспансеризацию 583 человека (что составляет 7,1 % от всех посещений в период проведения акции), из них – 482 женщины и 101 мужчина.

Передвижной консультативно-диагностический центр «Святой Пантелеймон» оснащен самым передовым оборудованием для оказания медицинской помощи и проведения диагностики. С начала работы по декабрь 2025 г. он посетил 298 станций в 8 российских регионах Дальневосточного и Сибирского федеральных округов, где совершил 29 рейсов общей продолжительностью 356 рабочих дней. За медицинской помощью к врачам-специалистам обратилось 35,4 тыс. человек, в том числе 26,4 тыс. женщин (74,4%).

Для женщин старше 40 лет в большинстве учреждений здравоохранения ОАО «РЖД» организованы группы здоровья с проведением теоретических, практических занятий, а также спортивных мероприятий (зарядка, оздоровительная гимнастика и др.). Активно развивается направление косметологии и пластической хирургии. Регулярно проводятся просветительские мероприятия «Академии женского здоровья», включающие в себя тематику правильного питания и профилактику различных заболеваний.

В целях заботы о работницах ОАО «РЖД» в учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» разработаны комплексные программы – «Целевая комплексная программа по оказанию медицинской помощи по профилю

«Онкология», «Программа внедрения риск-ориентированного подхода по снижению сердечно-сосудистых заболеваний работников ОАО «РЖД».

В ОАО «РЖД» проводится диспансеризация работников – быстрый и эффективный способ проверить свое здоровье, выявить изменения в состоянии организма и получить профессиональные рекомендации по лечению.

Работницы ОАО «РЖД» – участницы СВО, а также члены семей работников ОАО «РЖД» – участников СВО (супруги, матери, являющиеся работницами ОАО «РЖД») могут получить консультативную помощь у специалистов кабинетов психофизиологического обеспечения ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина», направленную на сохранение психологического здоровья.

Более подробную информацию по лечебным и профилактическим программам и мероприятиям можно получить в учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД».

С 2016 года учреждения здравоохранения ОАО «РЖД» объединены под брендом «РЖД-Медицина», информация об учреждениях которого консолидируется на едином сайте **RZD-MEDICINE.RU**.

Функционирует Единый контактный центр (ЕКЦ), сотрудники которого ведут запись и консультируют пациентов ряда медицинских учреждений Московского региона и могут предоставить контактные данные любого учреждения сети «РЖД-Медицина».

Номер телефона ЕКЦ – 8 (800) 234-34-34

3.6. Социальная политика (Коллективный договор ОАО «РЖД» на 2026–2028 гг.)

В ОАО «РЖД» отношения с работниками построены на основе взаимного уважения и исполнения обязательств. Люди – главная ценность компании.

В 2007 году ОАО «РЖД» присоединилось к Глобальному договору ООН в области корпоративной социальной ответственности.

Социальная политика ОАО «РЖД» направлена на привлечение, удержание и мотивацию персонала для повышения производительности труда. Главной ее целью является обеспечение профилактики и воздействия на различные внешние и внутренние риски посредством поддержания и развития имиджа ОАО «РЖД» как социально ответственной компании на рынке труда.

Корпоративная социальная ответственность – это добровольная инициатива компаний, ставящих перед собой цель обеспечить своим работникам наиболее привлекательные условия труда.

ДОКУМЕНТЫ

- ▶ Отчет о деятельности ОАО «РЖД» в области устойчивого развития.
- ▶ Положение о негосударственном пенсионном обеспечении работников ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 28 декабря 2006 г. № 2580/р).
- ▶ Программа развития человеческого капитала ОАО «РЖД» до 2030 года (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 24 декабря 2025 г. № 2786/р).
- ▶ Компенсируемый социальный пакет в системе социальной поддержки персонала ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» 4 марта 2011 г. № 465/р).
- ▶ Порядок начисления и обмена баллов бонусного пакета (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 30 декабря 2021 г. № 3072/р).

Ярким примером социально ответственного отношения к женщинам и лицам с семейными обязанностями является ОАО «РЖД». В Коллективном договоре ОАО «РЖД» на 2026–2028 гг. закреплены следующие гарантии:

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ

- ▶ Бесплатный проезд на железнодорожном транспорте (п. 7.1, 7.2, 7.3, 7.5, 7.6, 7.8, 7.9, 7.10, 7.11 КД 2026–2028).
- ▶ Медицинская помощь ДМС (п. 7.13 КД 2026–2028).
- ▶ Материальная помощь к отпуску (п. 7.14 КД 2026–2028).
- ▶ Обеспечение нуждающихся бытовым топливом (п. 7.15 КД 2026–2028).
- ▶ Выплата единовременного поощрения за добросовестный труд в зависимости от стажа работы в компании (п. 7.23 КД 2026–2028).
- ▶ Гарантии высвобождаемым работникам (п. 7.24 КД 2026–2028).
- ▶ Предоставление работникам по случаю рождения ребенка (детей), регистрации брака (в том числе брака детей) отпуска до пяти календарных дней, один из которых предоставлять с оплатой в размере тарифной ставки (оклада), а остальные – без сохранения заработной платы (п. 7.16 КД 2026–2028).
- ▶ Выплата работнику (одному из родителей) материальной помощи в размере: в 2026 году – 6 555 руб., в 2027 году – 6 815 руб., в 2028 году – 7 090 руб.:
 - при рождении ребенка – на каждого новорожденного сверх пособия, установленного законодательством РФ;

– при усыновлении ребенка (в любом возрасте) – на каждого ребенка сверх пособия, установленного законодательством РФ. (п. 7.19 КД 2026–2028).

- ▶ Доплата к пособию по беременности и родам, выплачиваемому за счет средств Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации, для доведения общего размера выплаты до среднемесячного заработка работника (п. 7.20 КД 2026–2028).
- ▶ Выплачивать Работникам, находящимся в отпуске по уходу за ребенком в возрасте от 1,5 до 3 лет, ежемесячное пособие в размере: в 2026 году – 6 555 руб., в 2027 году – 6 815 руб., в 2028 году – 7 090 руб., до выхода на работу, в том числе на условиях неполного рабочего времени.
- ▶ Предоставление работникам – одному из родителей (опекунов) детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, одного нерабочего дня в День знаний (1 сентября) или в другой первый день начала занятий без оплаты (п. 7.18 КД 2026–2028).

Также работодатель предоставляет:

- ▶ бесплатный проезд по личным надобностям в поездах дальнего следования и пригородного сообщения детям работников (п. 7.1 КД 2026–2028, п. 7.4–7.10 КД 2026–2028);
- ▶ работникам-женщинам, по их заявлению, один день отпуска в месяц без сохранения заработной платы по семейным обстоятельствам («женский день») (п. 7.18 КД 2026–2028);
- ▶ работникам дополнительный отпуск до трех календарных дней с оплатой по тарифной ставке (окладу) в случае смерти членов семьи (муж, жена, дети, родители) (п. 7.17 КД 2026–2028).

СОФИНАНСИРУЕМЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ

- ▶ Негосударственное пенсионное обеспечение через АО «НПФ «Благосостояние» (п. 7.28 КД 2026–2028).
- ▶ Компенсация затрат работников на занятия физической культурой (п. 7.33 КД 2026–2028).
- ▶ Предоставление мест в образовательных учреждениях ОАО «РЖД» детям работников и детям работников Профсоюза (п. 7.31 КД 2026–2028)
- ▶ Корпоративная поддержка при приобретении жилья в собственность: субсидии и др. (п. 7.32 КД 2026–2028).
- ▶ Санаторно-курортное и реабилитационное лечение, оздоровление и отдых работников, членов их семей (п. 7.29 КД 2026–2028).
- ▶ Организованный отдых и оздоровление детей работников (п. 7.30 КД 2026–2028).
- ▶ Представление компенсируемого социального пакета (п. 7.34 КД 2026–2028),

БОНУСНЫЙ ПАКЕТ

- ▶ Начисление баллов за проявленную активность, вовлеченность в решение корпоративных задач и т. д. (п. 7.35 КД 2026–2028).
- ▶ Начисление баллов бонусного пакета за значимые достижения в разделе «Бонусный пакет» на Сервисном портале работника.
- ▶ Порядок начисления и обмена баллов бонусного пакета (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 30 декабря 2021 г. № 3072/р).
- ▶ Обмен баллов бонусного пакета на корпоративные предложения на Витрине <https://mp.rzd.ru/> ([https://mp.rzd](https://mp.rzd.ru/) для сети «Инtranет») .

3.7 Развитие физической культуры и спорта в ОАО «РЖД»

Развитие физической культуры и массового спорта рассматривается в ОАО «РЖД» как одно из приоритетных направлений социальной политики и является важной частью внутрикорпоративной культуры.

На протяжении долгих лет забота о здоровье работников – это важная ценность Компании и одна из наших традиций.

Льготы и гарантии в области физической культуры и спорта предусмотрены в Коллективном договоре Компании и направлены в том числе на достижение национальных целей Российской Федерации.

Среди основных направлений, которые также соответствуют приоритетным направлениям развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, можно выделить:

1. Проведение массовых спортивных мероприятий.

В Компании ежегодно утверждается Единый план физкультурных и массовых спортивных мероприятий, в рамках которого в регионах железных дорог проводятся отборочные соревнования – узловые и дорожные.

Единым спортивным оператором компании является РФСО «Локомотив» (распоряжение ОАО «РЖД» от 05 августа 2019 г. № 1686/р).

2. Создание и развитие физкультурно-спортивных клубов (ФСК).

В 2019 году было принято решение о создании в шаговой доступности от рабочих мест физкультурно-спортивных клубов (ФСК) в подразделениях компании. Занятия в физкультурно-спортивных клубах организованы на безвозмездной основе. На сегодняшний день их количество составляет более 600 (распоряжение ОАО «РЖД» от 16 февраля 2022 № 377/р, распоряжение ОАО «РЖД» от 13 декабря 2022 № 3280/р).

3. Частичная компенсация расходов работников на приобретение абонементов в фитнес-клубы.

Компания частично компенсирует затраты на занятия физической культурой из расчета 450 руб. на одного работника в год (в соответствии с пунктом 7.33 Коллективного договора ОАО «РЖД» на 2026–2028 годы).

Право на частичную компенсацию затрат имеют работники, не занимающиеся в физкультурно-спортивных клубах компании.

Размер Компенсации устанавливается Комиссией в процентах от полной стоимости абонемента, исходя из средств, предусмотренных в бюджете предприятия на эти цели с учетом поданных заявлений, но не более 20 000 (двадцать тысяч) рублей одному работнику в год (распоряжение ОАО «РЖД» от 22 августа 2025 № 1771/р).

4. Концепция здорового образа жизни.

В 2025 году в ОАО «РЖД» актуализирована и утверждена Концепция здорового образа жизни и активного долголетия в ОАО «РЖД» на 2026–2031 годы.

Концепция подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, для комплексного повышения производительности и эффективности труда работников.

Ежегодно в рамках Концепции проводится более 10 тысяч мероприятий, с охватом более 2 млн работников, членов их семей, ветеранов отрасли.

Проводятся традиционные мероприятия, которые продвигают идею формирования системы здорового образа жизни в компании:

«Неделя здорового образа жизни в ОАО «РЖД»;

«Лето здоровья»;

«Неделя психологического благополучия»;

«Железное здоровье» для детей в детских оздоровительных лагерях.

В регионах железных дорог проводятся марафоны здоровья, фестивали спорта и здорового образа жизни, конкурс на звание «Координатор агентов ЗОЖ».

На сегодняшний день «движение» агентов ЗОЖ насчитывает более 4,6 тыс. человек, которые организуют спортивные и ЗОЖ-мероприятия.

Реализуемые мероприятия позволяют сформировать корпоративную культуру в области ЗОЖ, вовлечь, помимо работников, членов их семей и неработающих пенсионеров.

- ▶ Концепция здорового образа жизни и активного долголетия в ОАО «РЖД» на 2026–2031 годы утверждена правлением ОАО «РЖД» (протокол от 03 декабря 2025 № 99);
- ▶ План мероприятий по реализации Концепции здорового образа жизни и активного долголетия в ОАО «РЖД» на 2026–2031 годы от 02 февраля 2026 № 163/р;
- ▶ Распоряжение ОАО «РЖД» от 29 декабря 2021 № 3056/р «Об утверждении положений в области продвижения здорового образа жизни в ОАО «РЖД».

3.8. Корпоративные проекты

КОРПОРАТИВНЫЙ ПОРТАЛ ОНЛАЙН-ПРОЕКТОВ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, РЕАЛИЗУЕМЫХ НА ПОРТАЛЕ <https://szd.online/>:

1. Проект «Территория культуры железнодорожников»

Проект создан для поддержки социально значимых инициатив в культурно-просветительской деятельности; совершенствования качества услуг, оказываемых объектами социальной инфраструктуры в границах железных дорог в сфере культуры и культурного просвещения железнодорожников, членов их семей и неработающих пенсионеров; сохранения и развития железнодорожных традиций. Участниками проекта являются работники объектов культуры ОАО «РЖД» и железнодорожники, занимающиеся любительским творчеством.

2. Проект «Страна железных дорог»

Информация о ходе реализации воспитательной работы в разрезе каждого детского оздоровительного лагеря по программе «Страна железных дорог».

3. Проект «Семейные ценности и традиции»

За 5 сезонов его участниками стали более 35 тысяч семей железнодорожников.

Целью проекта является укрепление связей внутри семей и между семьями, пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни, полезных и развивающих хобби и увлечений.

Ежегодно программа проекта включает в себя мастер-классы и интерактивы, повышающие знания железнодорожников в области семейной и детской психологии, самостоятельной организации мероприятий, отработки навыков качественной фото- и видеосъемки, создания цифрового контента.

На интернет-платформе проекта проводятся:

- общесетевые лекториумы: «Калькулятор начислений, важные аспекты финансовой грамотности для планирования будущего», «Хорошие манеры для жизни и карьеры», «Первая помощь, действия взрослых и детей в нештатных ситуациях»;
- общесетевые мероприятия: конкурсная программа «День детей железнодорожников», интеллектуальная игра «Платформа № 7»;
- дорожные мероприятия;
- мастер-классы в семейных клубах;
- конкурсные задания личного кабинета.

Для победителей проекта проходят финальные мероприятия, включающие в себя деловую, культурно-просветительскую и развлекательную программы.

4. Проект «ТиН-клуб Страны железных дорог»

Проект реализуется на цифровой платформе «ТиН-клуб Страны железных дорог».

Проект проводится с целью формирования в различных регионах присутствия компании активной молодежи, связывающей свои интересы и будущее с ОАО «РЖД», повышения престижа железнодорожных профессий, притока молодых кадров, воспитанных в духе корпоративной культуры и традиций, воспитания патриотизма, пропаганды здорового образа жизни.

Работа со старшеклассниками организована и проводится в рамках проектной деятельности с поощрением лучших результатов ребят по следующим направлениям:

- программирование: создание мобильных приложений и компьютерный дизайн;
- 3Д-моделирование, прототипирование и конструирование;
- медиа-проекты в области пропаганды безопасного поведения на железнодорожном транспорте и продвижения бренда ОАО «РЖД» в школьной среде;
- игровые технологии в области обучения безопасному поведению (создание настольных игр и реквизита для игр).

5. Ежегодный корпоративный социальный проект для работниц «Как быть успешной и счастливой»

Проект реализуется на портале женщиныржд.рф.

С 2020 года проект открывает женщинам новые возможности, позволяет дистанционно получать образование, находить единомышленников и вместе реализовать деловые и добровольческие инициативы.

Традиционно дистанционный этап проекта проводится весной, победительницы которого приглашаются на осенний очный этап проекта.

ДРУГИЕ ПРОГРАММЫ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

1. Программа «Забота о будущем».

Программа направлена на повышение благополучия железнодорожников среднего возраста. Она сочетает в себе комплекс информационных мероприятий, рассказывающих об уже действующих программах, а также дополнена новыми. План мероприятий по ее реализации утверждается ежегодно.

Для информирования и вовлечения работников во все мероприятия программы «Забота о будущем» используется новый инструмент – календарь социальных мероприятий. Он представляет собой ежемесячное корпоративное медиа-издание с анонсом всех социальных событий по разным направлениям деятельности.

Календарь социальных мероприятий размещается на Сервисном портале, в социальных сетях и направляется по электронной почте.

2. Компенсируемый социальный пакет (КСП) – это элемент социального пакета, который предоставляется значимым категориям персонала для повышения привлекательности рабочих мест и мотивации работников к труду. Данная льгота является дополнительным конкурентным преимуществом на рынке труда и позволяет работникам самостоятельно определять свой набор льгот.

Так, в рамках КСП предусмотрена компенсация:

- услуг организации отдыха и санаторно-курортного оздоровления на объектах ОАО «РЖД» и сторонних объектах для работников и членов их семей;
- оплаты услуг объектов социальной сферы ОАО «РЖД» (за исключением услуг, предоставляемых по путевкам);
- отдыха в гостиницах, отелях, хостелах, на базах отдыха и экскурсионных туров на территории Российской Федерации;
- услуг по страхованию от профессиональной непригодности работников локомотивных бригад;
- услуг питания в столовых и буфетах АО «ЖТК»;
- страховых продуктов, а также процентов по ипотеке;
- оплаты медицинских услуг, медикаментов, медтехники;
- оплаты услуг образовательных учреждений;
- детских садов, услуг няни;
- оплаты услуг учреждений культуры, а также секций, кружков, групп в учреждениях культуры;
- оплаты услуг спортивных учреждений для работников, а также их детей (посещение спортивных мероприятий, спортивных секций, групп, обучающих курсов в спортивных учреждениях);
- оплаты проезда общественным транспортом к месту работы;
- оплаты интернета и услуг сотовой связи;
- оплаты консультативных услуг, направленных на повышение уровня социальной поддержки;
- оплаты услуг жилищно-коммунального хозяйства, а также услуг по ремонту жилья и оплате строительных материалов;
- оплаты горюче-смазочных материалов;
- оплаты принадлежностей для школы;
- оплаты товаров первой необходимости для детей до 3 лет;
- дополнительных или личных взносов в АО «НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ»;
- личных взносов, вносимых самостоятельно на договор долгосрочных сбережений, заключенный с АО «НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ»;
- личных взносов в Благотворительный фонд «Почет»;
- оплаты средств индивидуальной защиты и средств индивидуальной бронезащиты;

- оплаты проезда по личным надобностям в купейном вагоне поездов дальнего следования супруги/супруга, не являющейся / являющегося работником ОАО «РЖД».

Для молодых работников до 35 лет дополнительно предусмотрена компенсация:

- приобретения и/или аренды спортивного инвентаря;
- оплаты затрат на обучение в автошколе;
- оплаты затрат в связи с бракосочетанием;
- оплаты товаров туризма;
- уплаты процентов по договору автокредитования;
- оплаты затрат на участие в интеллектуальных играх.

Для работников ОАО «РЖД», включенных в значимую категорию «оздоровление работников ОАО «РЖД» и членов их семей – работники, которым предоставлено право на санаторно-курортное лечение по решению Комиссии по распределению путевок»: компенсация оплаты услуг организации отдыха и санаторно-курортного лечения для работника, его детей, супруга/супруги на сторонних объектах, определенных отдельными локальными нормативными актами ОАО «РЖД» по вопросам кадровой и социальной политики.

Железнодорожники, чьи профессии включены в значимые категории, имеют право на получение денежной компенсации за оплату социальных услуг из указанного перечня. Размер КСП зависит от филиала, в котором работает работник, но не может быть менее 13 800 руб.

3.9. Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей

Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ) (далее – Профсоюз) – один из крупнейших профсоюзов Российской Федерации, объединяющий на добровольной основе членов Профсоюза – работников, связанных общими интересами по роду их деятельности на железнодорожном транспорте, в транспортном строительстве, метрополитенах, ведомственной охране, промышленном железнодорожном транспорте и в организациях других сфер деятельности, неработающих пенсионеров, учащихся и студентов профессиональных образовательных учреждений, имеющих общие профессиональные, трудовые, социально-экономические и иные непосредственно связанные с ними права и интересы.

В СТРУКТУРЕ РОСПРОФЖЕЛ:

- ▶ **19** дорожных территориальных организаций профсоюза (Дорпрофжел);
- ▶ **3 258** объединенных первичных и первичных профсоюзных организаций.

Организации РОСПРОФЖЕЛ и их структурные подразделения действуют в **78** субъектах Российской Федерации.

РОСПРОФЖЕЛ объединяет более **1,1** млн членов Профсоюза, из них **52,8%** являются работниками ОАО «РЖД», женщин – **32,8%**. Средний уровень профсоюзного членства – **92,2%**, а в организациях, действующих в ОАО «РЖД» – **94,8%**.

РОСПРОФЖЕЛ является членской организацией Федерации Независимых Профсоюзов России (ФНПР), представители РОСПРОФЖЕЛ входят в состав ключевых совещательных и экспертных органов при федеральных органах исполнительной власти и общественных формированиях.

Международное сотрудничество укрепляет позиции РОСПРОФЖЕЛ в глобальном профсоюзном движении. Председатель Профсоюза возглавляет Международную конфедерацию профсоюзов железнодорожников (МКПЖ), а также инициировал создание профильной Комиссии в Совете по железнодорожному транспорту государств – участников Содружества.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОСПРОФЖЕЛ

Профсоюз создан и действует в целях улучшения условий труда и жизни, представительства и защиты социально-трудовых и связанных с ними экономических прав и интересов членов Профсоюза, а также коллективных социально-трудовых и связанных с ними экономических прав и интересов работников, независимо от членства в Профсоюзе, в случае наделения его полномочиями на представительство в установленном порядке.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОФСОЮЗА:

- ▶ защита прав и интересов членов Профсоюза, прав и законных интересов организаций Профсоюза и иных организаций, созданных с участием Профсоюза, а также представительство интересов работников железнодорожного транспорта, транспортного строительства, метрополитенов, ведомственной охраны, промышленного железнодорожного транспорта и других организаций (структурных подразделений) в социальном партнерстве, включая ведение коллективных переговоров, заключение коллективных договоров и соглашений, осуществление контроля за их выполнением;

- ▶ защита права члена Профсоюза на рабочее место, соответствующее государственным нормативным требованиям охраны труда и условиям, предусмотренным коллективным и трудовым договорами;
- ▶ защита права члена Профсоюза на справедливую оплату труда в соответствии с рыночной стоимостью его рабочей силы, выплачиваемую своевременно и в полном размере;
- ▶ контроль за соблюдением работодателями (их представителями) законодательства о труде и иных актов, содержащих нормы трудового права, защита членов Профсоюза от незаконных взысканий, увольнений и других противоправных действий;
- ▶ социальная поддержка членов Профсоюза;
- ▶ реальное повышение жизненного уровня каждого члена Профсоюза;
- ▶ обеспечение каждому члену Профсоюза гарантий и компенсаций, предусмотренных законодательством, коллективными договорами и соглашениями, другими актами;
- ▶ защита прав и интересов членов Профсоюза при реорганизации, ликвидации, приватизации, смене собственника организации (структурного подразделения).



04

**Права
женщин
в сфере
труда**

1. ПРИЕМ НА РАБОТУ

В соответствии с Кодексом деловой этики ОАО «РЖД», утвержденным решением Совета директоров ОАО «РЖД» (протокол от 23 июня 2023 г. № 13), руководители филиалов и структурных подразделений Компании обеспечивают всем лицам при приеме на работу и продвижении по службе равные права и возможности независимо от пола, возраста, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, личностных и физиологических различий работников.

2. ИСПЫТАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ

Статьей 70 ТК РФ установлено, что работодатель не имеет права устанавливать испытание при приеме на работу беременным женщинам и женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет. Правовое значение имеет наличие беременности или ребенка указанного возраста в момент заключения трудового договора.

Таким образом, если работодатель, несмотря на запрет, установленный ст. 70 ТК РФ, включит в трудовой договор с беременной женщиной либо женщиной, имеющей ребенка в возрасте до полутора лет, условие об испытании, а по истечении срока испытания уволит ее как не выдержавшую испытание, то такое увольнение будет являться незаконным. Законодатель планирует с 1 сентября 2026 г. внести изменение в Трудовой кодекс РФ, запретив устанавливать испытательный срок женщинам, у которых есть дети до 3 лет (проект Федерального закона № 1097621-8).

3. ПЕРЕВОД НА ДРУГУЮ РАБОТУ В СООТВЕТСТВИИ С МЕДИЦИНСКИМ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ

Требования к организации условий труда женщин в период беременности и кормления ребенка закреплены в разделе VII СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям труда», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. № 40.

В соответствии со ст. 254 Трудового кодекса Российской Федерации (ТК РФ) беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе. Для того чтобы воспользоваться указанной льготой, беременная женщина должна иметь медицинское заключение и написать письменное заявление с просьбой о переводе. При наличии двух указанных условий работодатель обязан перевести женщину на другую работу.

В соответствии с ч. 2 ст. 254 ТК РФ до предоставления беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранени-

ем среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя. Таким образом, даже в том случае, если работодатель не может предоставить женщине другую работу, соответствующую медицинским показаниям, он обязан освободить ее от выполнения работы, противопоказанной ей, с сохранением среднего заработка.

Перевод по ст. 254 ТК РФ – временный по своему смыслу, однако прямо в законе это нигде не указано, поэтому необходимо указывать на временный характер перевода на другую работу в заявлении, так же как и на тот факт, что данный перевод осуществляется в соответствии со ст. 254 ТК РФ. Перевод оформляется приказом работодателя. Запись в трудовую книжку о переводе в порядке ст. 254 ТК РФ не вносится, поскольку в соответствии с ч. 4 ст. 66 ТК РФ в трудовую книжку вносятся сведения только о постоянных переводах.

Похожая гарантия распространяется также и на женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет. В соответствии с ч. 4 ст. 254 ТК РФ такие женщины, в случае невозможности выполнения прежней работы, переводятся по их заявлению на другую работу с оплатой труда по выполняемой работе, но не ниже среднего заработка по прежней работе до достижения ребенком возраста полутора лет.

4. СОБЛЮДЕНИЕ УСЛОВИЙ ТРУДА

Работодатель обязан соблюдать нормы, согласно которым ограничено применение труда женщин на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, перечень которых утвержден приказом Минтруда России от 18 июля 2019 г. № 512н.

Для беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, предусмотрена повышенная правовая защита от работы в условиях труда, отклоняющихся от нормальных. Работа за пределами нормальной продолжительности рабочего времени (сверхурочная работа), в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья работниц.

Применительно к беременным женщинам эта повышенная защита выражена в абсолютном запрете привлекать их к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни. Привлечение беременных женщин к такой работе является незаконным, даже если оно осуществляется с их письменного согласия или даже по их просьбе.

Кроме того, работодатель также не имеет права направлять беременных женщин в служебные командировки (ст. 259 ТК РФ), а также беременные женщины и женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, не могут привлекаться к работам, выполняемым вахтовым методом (ст. 298 ТК РФ).

Также иное правило установлено в отношении женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет. Они могут быть направлены в служебные командировки, привлечены к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни только с их письменного согласия и при условии,

что это не запрещено им в соответствии с медицинским заключением. При этом женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, должны быть ознакомлены в письменной форме со своим правом отказаться от направления в служебную командировку, привлечения к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни (ст. 259 ТК РФ).

Гарантии, предусмотренные ч. 3 ст. 259 ТК РФ, предоставляются также работникам, имеющим детей-инвалидов, работникам, осуществляющим уход за больными членами их семей в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, матерям и отцам, воспитывающим без супруга (супруги) детей в возрасте до 14 лет, опекунам детей указанного возраста, родителю, имеющему ребенка в возрасте до 14 лет, в случае, если другой родитель работает вахтовым методом, призван на военную службу по мобилизации или проходит военную службу по контракту, заключенному в соответствии с пунктом 7 статьи 38 Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», либо заключил контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации, а также работникам, имеющим трех и более детей в возрасте до 18 лет, в период до достижения младшим из детей возраста 14 лет.

5. РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

По просьбе беременной женщины одному из родителей (опекуна, попечителя), имеющему ребенка в возрасте до 14 лет (ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет), в соответствии с ч. 2 ст. 93 ТК РФ работодатель обязан устанавливать неполное рабочее время.

В соответствии с ч. 3 ст. 93 ТК РФ при работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного объема работ.

В соответствии с ч. 4 ст. 93 ТК РФ работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

6. СОКРАЩЕННАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

Сокращенная продолжительность рабочего времени не более 36 часов в неделю устанавливается женщинам, работающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях (ст. 320 ТК РФ), а также женщинам, работающим в сельской местности (ст. 263.1 ТК РФ). При этом заработная плата выплачивается в том же размере, что и при полной рабочей неделе.

В соответствии с п. 13 Постановления Пленума Верховного суда от 28 января 2014 г. № 1 (далее – Постановление Пленума), если

работодатель не установил сокращенную продолжительность рабочего времени для указанной категории работников, выполняемая ими работа сверх установленной продолжительности рабочего времени подлежит оплате по правилам, предусмотренным для оплаты сверхурочной работы.

Режим гибкого рабочего времени устанавливается по соглашению между работодателем и работниками, как при приеме на работу, так и в течение всего периода осуществления трудовой деятельности.

Возможность ведения такого режима рабочего времени предусмотрена статьей 102 ТК РФ, однако в целях обеспечения единообразного подхода к применению данного режима его рекомендуется устанавливать в Правилах внутреннего трудового распорядка либо иных локальных нормативных актах, содержащих нормы трудового права.

Использование режима гибкого рабочего времени имеет место в тех случаях, когда по каким-либо причинам дальнейшее применение обычных режимов работы затруднено или малоэффективно, а также когда переход на режим гибкого рабочего времени повышает эффективность труда.

Применение режима гибкого рабочего времени не вносит изменений в условия нормирования и оплаты труда работников, не отражается на предоставлении льгот, начислении трудового стажа и других трудовых правах. Необходимые записи в трудовые книжки работников вносятся без упоминания о режиме работы.

7. ВРЕМЯ ОТДЫХА

7.1. Отпуск по беременности и родам

В соответствии со ст. 255 ТК РФ женщинам по их заявлению и на основании выданного в установленном порядке листка нетрудоспособности предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности – 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов – 86, при рождении двух или более детей – 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию в установленном законом размере.

Основанием его предоставления является факт беременности и приближение даты родов. Указанные факты устанавливаются на основании листка временной нетрудоспособности, который выдается женщине врачом акушером-гинекологом, а при его отсутствии – фельдшером. Порядок выдачи листка нетрудоспособности по беременности и родам регламентирован приказом Минздрава России от 23 ноября 2021 г. № 1089н «Об утверждении Условий и порядка формирования листов нетрудоспособности в форме электронного документа и выдачи листов нетрудоспособности в форме документа на бумажном носителе в случаях, установленных законодательством Российской Федерации».

Выдача листка нетрудоспособности производится в 30 недель беременности единовременно продолжительностью 140 календарных дней. При многоплодной беременности листок нетрудоспособности по беременности

и родам выдается в 28 недель беременности единовременно продолжительностью 194 календарных дня (84 календарных дня до родов и 110 – после родов).

В случае осложненных родов женщинам листок нетрудоспособности выдается дополнительно на 16 календарных дней медицинской организацией, где произошли роды.

Размер такого пособия составляет 100% среднего заработка независимо от страхового стажа (ст. 11 Федерального закона от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством»).

Размер пособия исчисляется в соответствии со ст. 14 Федерального закона от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством», в которой установлено, какие выплаты включаются в средний заработок и как определяется средний дневной заработок.

Пособия по беременности и родам назначаются и выплачиваются Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации или уполномоченным органом субъекта Российской Федерации в соответствии с Порядком и условиями назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей, утвержденными приказом Минздрава России от 29 сентября 2020 г. № 668н (далее – Порядок назначения и выплаты пособий). В п. 2 Порядка назначения и выплаты пособий указаны виды пособий лицам, имеющим детей, к которым относится и пособие по беременности и родам.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 16 декабря 2022 г. № 2330 ежемесячное пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка женщине, вставшей на учет в медицинской организации в ранние сроки беременности, назначается и выплачивается в следующих размерах:

- 50% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;
- 75% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи, рассчитанный с учетом выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка в размере 50% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;

- 100% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи, рассчитанный с учетом выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка в размере 75% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации.

Ежемесячное пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка гражданам, имеющим детей в возрасте до 17 лет, назначается и выплачивается Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации или уполномоченным органом субъекта Российской Федерации в следующих размерах:

- 50% величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;
- 75% величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи, рассчитанный с учетом выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка в размере 50% величины прожиточного минимума для детей, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;
- 100% величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, в случае, если размер среднедушевого дохода семьи, рассчитанный с учетом выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка в размере 75% величины прожиточного минимума для детей, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации.

Размер ежемесячного пособия женщине, вставшей на учет в медицинской организации в ранние сроки беременности, подлежит перерасчету

с 1 января года, следующего за годом обращения за назначением указанного пособия, исходя из ежегодного изменения величины прожиточного минимума для трудоспособного населения в субъекте Российской Федерации.

При рождении ребенка Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации при предоставлении работодателем соответствующей информации выплачивается единовременное пособие – 28 450,45 руб. (с учетом индексации согласно постановлению Правительства России от 23 января 2026 г. № 30) (ст. 12 Федерального закона «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»). Установленный законом размер пособия ежегодно индексируется.

Право на указанное пособие имеет один из родителей либо лицо, его заменяющее.

Максимальный размер пособия по беременности и родам – 1 руб.

7.2. Отпуск по уходу за ребенком

Согласно ст. 256 ТК РФ женщине предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.

Условно этот отпуск можно разделить на два периода: отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет, в течение которого женщина получает пособие по уходу за ребенком, и отпуск по уходу за ребенком от полутора до трех лет. Это деление имеет значение только для целей выплаты пособий по государственному социальному страхованию. С точки зрения трудовых отношений – это один отпуск, и правовое положение женщины и в том и в другом случае одинаковое.

Отпуск по уходу за ребенком может быть использован женщиной полностью или по частям.

Отпуск по уходу за ребенком может быть также полностью или по частям использован отцом ребенка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком. Они могут воспользоваться этим правом, если мать работает.

Вторая гарантия заключается в том, что отпуска по уходу за ребенком засчитываются в общий и непрерывный страховой стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев назначения пенсии на льготных условиях).

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком выплачивается в размере 40% среднего заработка по месту работы в течение периода отпуска по уходу за ребенком до достижения ребенком возраста полутора лет.

Максимальный размер пособия по уходу за ребенком – 83 021,18 руб. (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 23 января 2026 г. № 30).

С 1 января 2024 г. родитель, находящийся в отпуске по уходу за ребенком, имеет право досрочно выйти на работу на условиях как полного, так и непол-

ного рабочего времени и продолжать получать ежемесячное пособие по уходу за ребенком до того, как ему исполнится 1,5 года (в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ).

На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность).

7.3. Перерывы для кормления ребенка (детей)

Работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются, помимо перерыва для отдыха и питания, дополнительные перерывы для кормления ребенка (детей) не реже чем через каждые три часа непрерывной работы продолжительностью не менее 30 минут каждый (ч. 1 ст. 258 ТК РФ).

При наличии двух и более детей в возрасте до полутора лет продолжительность перерыва для кормления устанавливается не менее одного часа.

По заявлению женщины перерывы для кормления ребенка (детей) присоединяются к перерыву для отдыха и питания либо в суммированном виде переносятся как на начало, так и на конец рабочего дня (рабочей смены) с соответствующим его (ее) сокращением (ч. 3 ст. 258 ТК РФ).

Таким образом, женщина может использовать право на перерывы:

- либо не реже чем через каждые три часа продолжительностью не менее 30 минут каждый;
- либо присоединить перерывы для кормления к перерыву для отдыха и питания, т.е. к обеденному перерыву;
- либо перенести их в суммированном виде на начало или на конец рабочего дня (рабочей смены) с соответствующим его (ее) сокращением.

Таким образом, по закону женщина имеет право на два перерыва, если работает 8 часов в день. Перерывы для кормления ребенка (детей) включаются в рабочее время и подлежат оплате в размере среднего заработка.

Необходимо различать сокращенное рабочее время, сокращение рабочего дня и работу на условиях неполного рабочего времени при нахождении женщины в отпуске по уходу за ребенком по ст. 256 ТК РФ. При работе на условиях неполного рабочего времени оплата производится за фактически отработанное время, при этом норма рабочего времени за ставку заработной платы не снижается, заработная плата уменьшается пропорционально уменьшению количества отработанных часов.

7.4. Ежегодный оплачиваемый отпуск

Ежегодный оплачиваемый отпуск, независимо от стажа работы у данного работодателя, предоставляется по заявлению женщины перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него либо по окончании отпуска по уходу за ребенком (ст. 260 ТК РФ).

Указанная норма позволяет женщине использовать, независимо от стажа работы в данной организации, ежегодный оплачиваемый отпуск полностью.

Однако в том случае, если женщина рассчитывает использовать ежегодный оплачиваемый отпуск после окончания отпуска по уходу за ребенком, она

должна иметь в виду, что время отпуска по уходу за ребенком в соответствии со ст. 121 ТК РФ не включается в стаж работы, дающий право на ежегодный оплачиваемый отпуск. Отпуск по беременности и родам, напротив, в стаж работы, дающий право на ежегодный оплачиваемый отпуск, включается.

Также гарантия для использования ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для работника время установлена для одного из родителей (опекунов, попечителей, приемных родителей), воспитывающих ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет (262.1 ТК РФ), и работникам, имеющим трех и более детей в возрасте до 12 лет (262.2 ТК РФ).

7.5. Дополнительный отпуск без сохранения заработной платы

Работнику, имеющему двух или более детей в возрасте до 14 лет, работнику, имеющему ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет, одинокой матери, воспитывающей ребенка в возрасте до 14 лет, отцу, воспитывающему ребенка в возрасте до 14 лет без матери, коллективным договором в обязательном порядке устанавливаются ежегодные дополнительные отпуска без сохранения заработной платы в удобное для них время продолжительностью до 14 календарных дней.

Указанный отпуск по письменному заявлению работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован отдельно полностью либо по частям. Перенесение этого отпуска на следующий рабочий год не допускается (ст. 263 ТК РФ).

7.6. Дополнительные выходные дни лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами, и женщинам, работающим в сельской местности

В силу ст. 262 ТК РФ одному из родителей (опекуну, попечителю, другому лицу, воспитывающему детей без матери) для ухода за детьми-инвалидами по его письменному заявлению предоставляются четыре дополнительных оплачиваемых выходных дня в месяц, которые могут быть использованы одним из указанных лиц либо разделены ими между собой по их усмотрению.

С 1 сентября 2023 г. действуют новые Правила предоставления дополнительных оплачиваемых выходных дней для ухода за детьми-инвалидами, утвержденные постановлением Правительства РФ от 6 мая 2023 г. № 714, определяющие порядок предоставления дополнительных оплачиваемых выходных дней одному из родителей (опекуну, попечителю) для ухода за детьми-инвалидами, а также перечень документов, необходимых для предоставления указанных дней.

Работающий родитель в том числе обязан представить работодателю справку с места работы другого родителя о том, что на момент обращения дополнительные оплачиваемые выходные дни в этом календарном месяце им не использованы или использованы частично.

Если один из родителей ребенка состоит в трудовых отношениях с работодателем, а другой в таких отношениях не состоит или самостоятельно

обеспечивает себя работой (индивидуальный предприниматель, частный нотариус, адвокат, глава или член крестьянского фермерского хозяйства, родовой, семейной общины коренных малочисленных народов Севера, занимающихся традиционными отраслями хозяйствования, и т. д.), четыре дополнительных оплачиваемых выходных дня в месяц для ухода за детьми-инвалидами предоставляются родителю, состоящему в трудовых отношениях, при предъявлении им при каждом обращении документа, подтверждающего, что другой родитель в трудовых отношениях не состоит.

В случае частичного использования одним из работающих родителей дополнительных оплачиваемых выходных дней в календарном месяце другому работающему родителю в этом же календарном месяце предоставляются для ухода оставшиеся дополнительные оплачиваемые выходные дни.

Однократно в течение календарного года одному из родителей (опекуну, попечителю) предоставляется по его письменному заявлению до 24 дополнительных оплачиваемых выходных дней подряд в пределах общего количества неиспользованных дополнительных оплачиваемых выходных дней, право на получение которых он имеет в этом календарном году. Указанные дни предоставляются в пределах накопленных дополнительных оплачиваемых выходных дней в текущем календарном году по состоянию на дату, начиная с которой родитель (опекун, попечитель) будет их использовать. График предоставления указанных дней в случае использования более 4 дополнительных оплачиваемых выходных дней подряд согласовывается родителем (опекуном, попечителем) с работодателем.

Оплата каждого дополнительного выходного дня для ухода за детьми-инвалидами производится в размере среднего заработка.

Ежемесячно предоставляется дополнительный выходной день без сохранения заработной платы одному из родителей, имеющему ребенка в возрасте до 16 лет (опекуну, попечителю и другому лицу, воспитывающему ребенка без матери), работающему в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях (ст. 319 ТК РФ).

Женщины, работающие в сельской местности, имеют право на предоставление по их письменному заявлению одного дополнительного выходного дня в месяц без сохранения заработной платы (ст. 263.1 ТК РФ «Дополнительные гарантии женщинам, работающим в сельской местности»).

Не является дисциплинарным проступком использование работником дополнительных выходных дней без сохранения заработной платы в случае, если работодатель в нарушение предусмотренной законом обязанности отказал в предоставлении таких дней (п. 17 Постановления Пленума Верховного суда Российской Федерации от 28 января 2014 г. № 1).

8. ГАРАНТИИ ПРИ РАСТОРЖЕНИИ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Расторжение трудового договора по инициативе работодателя (ст. 81 ТК РФ) с беременными женщинами не допускается за исключением случаев

ликвидации организации (ст. 261 ТК РФ «Гарантии беременной женщине и лицам с семейными обязанностями при расторжении трудового договора»).

Учитывая, что увольнение беременной женщины по инициативе работодателя запрещается, отсутствие у работодателя сведений о ее беременности не является основанием для отказа в удовлетворении иска о восстановлении на работе (п. 25 Постановления Пленума).

Беременная женщина, трудовой договор с которой расторгнут по инициативе работодателя, подлежит восстановлению на работе и в том случае, если к моменту рассмотрения в суде ее иска о восстановлении на работе беременность не сохранилась.

При увольнении беременной женщины в связи с ликвидацией организации работодатель обязан выплатить ей выходное пособие в размере среднего месячного заработка.

В случае если длительность периода трудоустройства работницы превышает один месяц, работодатель обязан выплатить ей средний месячный заработок за второй месяц со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства, приходящемуся на этот месяц. В этом случае работница вправе обратиться в письменной форме к работодателю за выплатой среднего месячного заработка за период трудоустройства в срок не позднее 15 рабочих дней после окончания второго месяца со дня увольнения.

В исключительных случаях по решению органа службы занятости населения работодатель обязан выплатить работнице средний месячный заработок за третий месяц со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства, приходящемуся на этот месяц, при условии, что в течение 14 рабочих дней со дня увольнения работница обратилась в этот орган и не была трудоустроена в течение двух месяцев со дня увольнения. В этих случаях работница вправе обратиться в письменной форме к работодателю за выплатой среднего месячного заработка за период трудоустройства после принятия решения органом службы занятости населения, но не позднее 15 рабочих дней после окончания третьего месяца со дня увольнения.

Для работниц, работающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, в случае, если длительность периода трудоустройства работницы превышает один месяц, работодатель обязан выплатить ей средний месячный заработок за второй месяц со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства, приходящемуся на этот месяц, а если длительность периода трудоустройства превышает два месяца – за третий месяц со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства, приходящемуся на этот месяц. В этом случае работница вправе обратиться в письменной форме к работодателю за выплатой среднего месячного заработка за период трудоустройства в срок не позднее 15 рабочих дней после окончания, соответственно, второго и третьего месяцев со дня увольнения.

Работницам, работающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, в исключительных случаях по решению органа службы

занятости населения работодатель обязан выплатить средний месячный заработок последовательно за четвертый, пятый и шестой месяцы со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства, приходящемуся на соответствующий месяц, при условии, что в течение 14 рабочих дней со дня увольнения работница обратилась в этот орган и не была трудоустроена в течение, соответственно, трех, четырех и пяти месяцев со дня увольнения. В этих случаях работница вправе обратиться в письменной форме к работодателю за выплатой среднего месячного заработка за период трудоустройства после принятия решения органом службы занятости населения, но не позднее 15 рабочих дней после окончания соответственно четвертого, пятого и шестого месяцев со дня увольнения (ч.ч. 2–4 ст. 318 ТК РФ).

Особый порядок прекращения трудовых отношений в период беременности работницы предусмотрен также для ситуации истечения срока трудового договора.

В этом случае работодатель обязан по письменному заявлению беременной женщины и при предоставлении ею медицинской справки, подтверждающей состояние беременности, продлить срок действия трудового договора до окончания беременности, а при предоставлении ей в установленном порядке отпуска по беременности и родам – до окончания такого отпуска.

При этом женщина обязана по запросу работодателя, но не чаще чем один раз в три месяца, предоставлять медицинскую справку, подтверждающую состояние беременности. Если при этом женщина фактически продолжает работать после окончания беременности, то работодатель имеет право расторгнуть с ней трудовой договор в связи с истечением срока его действия в течение недели со дня, когда он узнал или должен был узнать о факте окончания беременности.

Допускается увольнение женщины в связи с истечением срока трудового договора в период ее беременности, если трудовой договор был заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника и невозможно с письменного согласия женщины перевести ее до окончания беременности на другую имеющуюся у работодателя работу (как вакантную должность или работу, соответствующую квалификации женщины, так и вакантную нижестоящую должность или нижеоплачиваемую работу), которую женщина может выполнять с учетом ее состояния здоровья (ст. 261 ТК РФ «Гарантии беременной женщине и лицам с семейными обязанностями при расторжении трудового договора»).

Повышенная защита от увольнений предоставляется также следующим категориям:

- женщинам, имеющим ребенка в возрасте до 3 лет;
- одиноким матерям, воспитывающим ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет или ребенка в возрасте до 16 лет.

К одиноким матерям относится женщина, являющаяся единственным лицом, фактически осуществляющим родительские обязанности по воспитанию и развитию своих детей (родных или усыновленных) в соответствии с семейным и иным законодательством, то есть

воспитывающая их без отца, в частности в случаях, когда отец ребенка умер, лишен родительских прав, ограничен в родительских правах, признан безвестно отсутствующим, недееспособным (ограниченно дееспособным), по состоянию здоровья не может лично воспитывать и содержать ребенка, отбывает наказание в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы, уклоняется от воспитания детей (п. 28 Постановления Пленума);

- другим лицам, воспитывающим указанных детей без матери;
- родителю (иному законному представителю ребенка), являющемуся единственным кормильцем ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет либо единственным кормильцем ребенка в возрасте до трех лет в семье, воспитывающей трех и более малолетних детей, если другой родитель (иной законный представитель ребенка) не состоит в трудовых отношениях.

Данной категории работников предоставляются гарантии только в случае расторжения трудового договора по инициативе работодателя и только по отдельным основаниям. Специальных гарантий при истечении срока трудового договора закон не устанавливает.

Итак, согласно ч. 4 ст. 261 ТК РФ расторжение трудового договора с работниками, перечисленными выше, по инициативе работодателя не допускается, за исключением увольнения по основаниям, предусмотренным п. 1, 5–8, 10 или 11 ч. 1 ст. 81 ТК РФ или п. 2 ст. 336 ТК РФ. Таким образом, указанные категории работников не защищены от увольнения по инициативе работодателя по следующим основаниям:

- ликвидации организации;
- неоднократного неисполнения работником без уважительных причин трудовых обязанностей, если он имеет дисциплинарное взыскание;
- однократного грубого нарушения работником трудовых обязанностей;
- совершения виновных действий работником, непосредственно обслуживающим денежные или товарные ценности, если эти действия дают основание для утраты доверия к нему со стороны работодателя;
- совершения работником, выполняющим воспитательные функции, аморального проступка, несовместимого с продолжением данной работы;
- однократного грубого нарушения руководителем организации (филиала, представительства), его заместителями своих трудовых обязанностей;
- представления работником работодателю подложных документов при заключении трудового договора.



ДЛЯ ЛЮДЕЙ
ДЕЛА

СПАСИБО ЗА ВКЛАД В ЗАЩИТУ
НАШЕЙ СТРАНЫ!

ГАРАНТИИ СОХРАНЕНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ – УЧАСТНИКОВ СВО¹ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

¹ Работник-участник СВО — работник, с которым приостановлен трудовой договор в связи с мобилизацией или заключением контракта для участия в специальной военной операции

**МОГУТ ЛИ УВОЛИТЬ
РАБОТНИКА, ЕСЛИ ОН
НАХОДИТСЯ НА СВО?**

НЕТ, НЕ МОГУТ.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- увольнять работника по инициативе работодателя при сокращении численности или штата
- упразднять (исключать) и переименовывать занимаемую должность в штатном расписании при реорганизации подразделения
- передавать эту должность из штатного расписания одного подразделения в штатное расписание другого подразделения ОАО «РЖД»

ВАЖНО:

Работник, который временно² исполняет обязанности ушедшего на СВО, не получает предупреждение о предстоящем увольнении при сокращении численности или штата. Он продолжает работать до возвращения основного работника, после чего его договор прекращается.

Основание: **ст. 351.7 ТК РФ**

² На основании срочного трудового договора

**ИМЕЕТ ЛИ ЧЛЕН СЕМЬИ
УЧАСТНИКА СВО ПРИОРИТЕТНОЕ
ПРАВО НА ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ
В ЗАНИМАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ?³**

ДА, ИМЕЕТ.

При равной производительности труда и квалификации приоритет предоставляется родителю, имеющему ребенка в возрасте до 18 лет, в случае, если другой родитель призван на СВО (либо заключил соответствующий контракт).

Основание: **ст. 179 ТК РФ**

³ При сокращении численности или штата

**МОГУТ ЛИ УВОЛИТЬ
СУПРУГА/СУПРУГУ ПОГИБШЕГО
ВETERАНА СВО?**

НЕТ, НЕ МОГУТ.

Увольнение супруги (супруга) погибшего ветерана боевых действий по инициативе работодателя при сокращении численности или штата запрещено **в течение 1 года** с момента гибели (если не вступил/а в повторный брак).

Основание: **ст. 264.1 ТК РФ**



ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ:

8 800 775 22 42

☎ 02:00 — 18:00 МСК, ПН – ПТ, звонок бесплатный

Полезная информация

ZABOTA.RZD.RU







05

Обучение и развитие работников

В холдинге «РЖД» создана сбалансированная система обучения и непрерывного развития работников, которая учитывает все направления деятельности компании.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЕРСОНАЛА ОАО «РЖД»

Компетентностный подход в обучении предполагает формирование и развитие 2 видов компетенций: профессиональных и корпоративных.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Описывают специальные знания и навыки, необходимые для эффективного выполнения профессиональных задач.

Отвечают на вопрос:

«ЧТО работник должен знать и уметь, чтобы эффективно выполнять свои функциональные обязанности?»

- 1 Разрабатываются для каждой бизнес-единицы с учетом их специфики и особенностей профессиональной деятельности.
- 2 Устанавливают единые требования к профессиональным знаниям и навыкам работников конкретной профессиональной области, которые необходимы им для выполнения трудовых обязанностей.
- 3 Оцениваются на регулярной основе с использованием тестов профессиональных знаний и навыков.

КОРПОРАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Описывают корпоративные требования к деловым и управленческим качествам работников ОАО «РЖД» в зависимости от уровня должности и функциональной специфики для успешного выполнения текущих задач и достижения компанией стратегических целей.

Отвечают на вопрос:

«КАК должны действовать работники компании, чтобы достичь высокого результата в работе?»

- 1 **Работник должен быть ориентирован на:**

инновативность – открытость новому, цифровизацию, предложение новаторских идей и формирование среды, способствующей инновационному развитию подразделения и компании;

клиентоориентированность – внимание к интересам клиента и повышение уровня сервиса в личной работе и при организации работы подразделения;

ответственность за результат – установление высокой планки достижений и обеспечение результатов, несмотря на препятствия и ограничения; ответственную позицию за свои действия, принятие решений и их последствий.

2 Работник должен обеспечивать:

организацию рабочего процесса – постановку четких целей, планирование их реализации, организацию деятельности и контроль исполнения;

командную работу и взаимовыручку – работу в команде и объединение других для достижения общих целей;

развитие и заботу о сотрудниках – развитие, мотивирование подчиненных, привлечение в команду высокопотенциальных сотрудников и дальнейшее их продвижение.

3 Работник должен обладать:

комплексным мышлением – умением работать с различными видами информации, формировать целостное системное видение ситуации и принимать точные решения;

навыками эффективной коммуникации – формированием конструктивных рабочих отношений, умением обоснованно излагать свою позицию, выслушивать и учитывать мнение собеседника.

ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОГРАММА	РЕЗУЛЬТАТ
ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ	Совершенствование / получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА	Получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации

Корпоративный университет РЖД, основанный 1 июля 2010 г., – ключевой партнер компании в области внедрения инновационных образовательных программ и передовых способов развития руководителей и высокопотенциальных специалистов, развития кадрового резерва компании, оценки персонала и тиражирования лучших практик.

Сегодня университет – это:

- два современных кампуса в Москве и филиал в г. Владивосток;
- 300+ образовательных решений;
- очный и дистанционный форматы обучения.

В 2025 году коллектив Корпоративного университета РЖД удостоен благодарности Президента Российской Федерации В.В. Путина за заслуги в развитии системы дополнительного профессионального образования в области железнодорожного транспорта.

Корпоративный университет РЖД признан лучшим корпоративным университетом мира (по версии Всемирного совета корпоративных университетов, 2021 г.).

Узнать обо всех программах университета можно в портфолио на сайте в сети «Интернет»: <https://portfolio.universitetrzd.ru/>.

Участие в обучении могут принять руководители и заместители руководителей подразделений всех уровней управления, специалисты без формального признака руководства, но имеющие управленческий функционал, имеющие законченное высшее или среднее профессиональное образование.

Для обучения на программах университета обратитесь к специалисту по управлению персоналом вашего подразделения.

СИСТЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Система дистанционного обучения РЖД – это современная образовательная платформа, на которой собраны актуальные материалы для развития работников. Значительную часть контента разрабатывают внутренние эксперты компании, а также ведущие специалисты в сфере онлайн-обучения.

В Системе дистанционного обучения РЖД каждый может найти полезные материалы по своим интересам. Здесь размещено более 1900 обучающих материалов, охватывающих широкий круг тем: от профессиональных компетенций до развития управленческих и коммуникационных навыков. Знания, полученные в ходе обучения будут полезны не только в работе, но и в повседневной жизни.

Обучение доступно в удобных форматах – от вебинаров и мастер-классов до дистанционных курсов, которые можно проходить в удобное время и с любого устройства. Такой подход позволяет легко встроить обучение в насыщенный рабочий график и получить максимум пользы за короткое время.

Для работниц компании создан специальный раздел – «ПРО.Женщин», в котором собраны курсы о деловом стиле, женском лидерстве, балансе между работой и личной жизнью, а также другие темы, направленные на поддержку профессионального роста и развития.

Дополнительным преимуществом системы является интерактивная железнодорожная карта, которая позволяет накапливать километры за прохождение курсов, достигать новых статусов путешественника, получать бонусные баллы на Сервисном портале и обменивать их на предложения Бонусного пакета.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ РАБОЧИХ КАДРОВ

Основой корпоративной системы профессионального обучения рабочих кадров в ОАО «РЖД» являются 15 Учебных центров профессиональных квалификаций ОАО «РЖД», в составе которых действует 71 подразделение, расположенное на железных дорогах, а также Петропавловский учебный центр и Центр подготовки персонала по обслуживанию высокоскоростных поездов.

Обучение осуществляется по программам:

- ▶ профессиональной подготовки – для получения базовой профессии рабочего (должности служащего);
- ▶ переподготовки – для получения второй или последующей профессии рабочего (должности служащего);
- ▶ повышения квалификации – для присвоения класса или разряда.

Также в Учебных центрах профессиональных квалификаций ОАО «РЖД» осуществляется профессиональное развитие по имеющейся профессии (по результатам выявления компетенций, требующих развития; приобретение новых знаний, навыков и умений, в том числе в связи с внедрением новой техники и технологий и пр.).

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО

В ОАО «РЖД» сформирована корпоративная система профессионального наставничества, являющаяся частью производственного процесса. Наставничество направлено на адаптацию работников, освоение практических навыков и ознакомление с корпоративной культурой.

Система охватывает ключевые профессии компании (машинисты, диспетчеры, монтеры пути и др.), регламентирована единым корпоративным стандартом и является обязательным элементом адаптации и эффективным инструментом закрепления персонала.

Основные элементы системы:

- целевая аудитория – молодые специалисты и работники основных производственных профессий;
- содержание и сроки – для каждой профессии определен перечень практических навыков и сроки освоения (от 1 до 6 месяцев в зависимости от сложности профессии);
- критерии отбора наставников – личная готовность, высокий уровень профессиональной подготовки, стаж работы в компании не менее 2 лет;
- оценка результатов – проводится в формате «демонстрационного дня» с выполнением практических задач в производственных условиях;

- мотивация наставников – осуществляется в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации, включает регулярные выплаты и дополнительное поощрение по итогам программы, а также меры нематериальной мотивации (публичное признание, обучение и развитие, бонусный пакет, государственные и корпоративные награды).

К концу 2025 года охват системой наставничества увеличился более чем в 4 раза; ежегодно в программе участвуют более 32 тыс. наставников и 42 тыс. подопечных. Реализация системы способствует повышению качества подготовки кадров, сокращению сроков адаптации и снижению текучести персонала.



06

Корпоративная молодежная политика

6.1. Профориентация

ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В ОАО «РЖД» исторически сложившаяся работа со школьниками с 2019 года трансформирована в систему профориентации и адаптации и реализуется под брендом «Страна железных дорог». Система позволяет выстроить индивидуальный образовательный маршрут для школьников, учитывающий особенности и навыки детей.

Детские железные дороги (далее – ДЖД)

Для школьников, проявляющих интерес к железнодорожной инфраструктуре, подвижному составу и процессу перевозок, существует проект «Детских железных дорог», в рамках которого школьники погружаются в железнодорожные профессии через учебу в формате «как взрослый». На базе 26 ДЖД дети получают навыки железнодорожных профессий и базовые знания, которые значительно облегчают процесс дальнейшей учебы. В этих уникальных центрах реализуют дополнительные общеразвивающие программы, направленные на знакомство с профессиями железнодорожников и на развитие компетенций подростков в области технического творчества.

Школьники с 5-го по 11-й класс знакомятся с профессиями основных железнодорожных специальностей, таких как: пассажирский сервис на транспорте, путь и путевое хозяйство, подвижной состав железных дорог (вагоны, локомотивы), системы обеспечения движения поездов, организация движения поездов и др. Ежегодно свыше 50% выпускников ДЖД становятся студентами вузов и техникумов железнодорожного транспорта. Многие из них поступают в профильные железнодорожные учебные заведения по целевому направлению.

Представители детских железных дорог участвуют в Чемпионате юных профессионалов ОАО «РЖД» и Слете юных железнодорожников. Школьники соревнуются за звание лучшего специалиста по 6 компетенциям: организация эксплуатационной работы железнодорожной станции, обслуживание и ремонт вагонов, обслуживание и ремонт устройств железнодорожной автоматики и телемеханики, обслуживание железнодорожного пути, управление локомотивом, прототипирование, командная работа по организации перевозочного процесса.

Детские технопарки «Кванториум»

В рамках развития дополнительного образования детей открыто 6 технопарков на базе Приволжской, Свердловской, Восточно-Сибирской, Забайкальской и Дальневосточной детских железных дорог.

Занятия для детей организованы по направлениям хайтек, робототехника, энергетика, виртуальная и дополненная реальности, информацион-

ные технологии, где школьники развивают не только профессиональные, но и гибкие навыки.

Ежегодно учащиеся технопарков становятся финалистами и победителями российских и международных конкурсов.

Профильные смены во всероссийских детских центрах

С 2018 года проводится работа по организации профильных смен «Страна железных дорог» в детских оздоровительных лагерях компании и на базе МДЦ «Артек», ВДЦ «Океан» и ВДЦ «Смена», где для детей созданы все условия, чтобы погрузиться в тематику железнодорожного транспорта. В программу профильных смен входят мастер-классы по развитию эмоционального интеллекта, лидерских качеств, гибких навыков и профессиональных компетенций, а также интерактивные рейтинговые игры, чемпионаты по железнодорожным играм.

Ежегодно выделяется не менее 300 путевок.

ОПОРНЫЕ ШКОЛЫ КОМПАНИИ («РЖД Класс»)

В 2020 году в компании стартовал проект «РЖД класс» для учащихся муниципальных школ. Для знакомства школьников с отраслью в ОАО «РЖД» разработали образовательную программу, которая предусматривает целый комплекс мероприятий, более 20 видов образовательных и профориентационных активностей. В настоящий момент в проект входит 109 РЖД классов.

Всероссийский конкурс детских инженерных изобретений «Инженеры транспорта»

В 2024–2025 годах по поручению Президента Российской Федерации Путина В.В. по результатам телемоста на IV Железнодорожном съезде ОАО «РЖД» совместно с «Движением первых» при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации организован Всероссийский конкурс детских инженерных изобретений «Инженеры транспорта».

Для участия в конкурсе зарегистрировались почти 87 тыс. школьников. По результатам отборочных испытаний в финал конкурса, который состоялся в феврале 2025 года в г. Екатеринбурге, прошли 354 финалиста.

Конкурс будет носить системный характер, старт второго сезона запланирован на сентябрь 2026 года.

Участие компании в федеральных и региональных активностях по профориентации

ОАО «РЖД» ежегодно является участником всероссийских и международных соревнований и мероприятий.

Ежегодно проводятся профессиональные пробы для школьников 6–11-х классов на базе подразделений железных дорог, повышение квалификации педагогов-навигаторов, разработка методического обеспече-

ния, образовательных и обучающих материалов и реализации совместных познавательных программ и проектов.

Компания участвует в программах Всероссийского образовательного центра «Сириус».

По итогам 2025 года в профориентационных и образовательных проектах компании приняли участие более 80 тысяч человек.

Проект «Большая перемена»

ОАО «РЖД» является генеральным партнером Всероссийского конкурса «Большая перемена».

В рамках конкурса работники компании ежегодно разрабатывают кейс-задания для конкурсантов, выступают спикерами и экспертами образовательной программы конкурса.

Главный приз для учащихся 5–7-х классов, который предоставляет компания, – это возможность отправиться в «Путешествие мечты».

6.2. Молодежная политика

С 2006 года в компании действует целевая программа «Молодежь ОАО «РЖД», которая направлена на адаптацию, закрепление и удержание молодых работников, обеспечение развития их профессиональных, корпоративных и личностных компетенций. Ежегодно в рамках целевой программы реализуется более 1 тыс. мероприятий, в которых принимают участие более 200 тыс. молодых работников.

В ОАО «РЖД» выстроена комплексная система адаптации, которая направлена на сокращение оттока персонала в течение первого года работы, а также с момента вступления в новую должность.

Для формирования целостного представления о структуре компании, ее деятельности, стратегии развития, актуальных проектах, корпоративной культуре и ценностях проводятся «Единые дни адаптации», которые в 2023 году были дополнены ежемесячным дистанционным информационным форматом «Добро пожаловать в РЖД». На Сервисном портале работника доступен модуль «Адаптация» – пошаговая маршрутная карта с набором конкретных действий, которые необходимо осуществить вновь принятому работнику в каждом периоде адаптации. Также в 2025 году на Сервисном портале работника был запущен адаптационный чат-бот «Локобот» – интеллектуальный помощник, который отвечает на вопросы вновь принятых работников в круглосуточном режиме.

Для наиболее эффективной адаптации реализуется проект «Молодежное наставничество» – неформальный инструмент передачи знаний и навыков молодым работникам для наиболее быстрой адаптации в коллективе и комфортного пребывания в новой должности. Не позднее чем за неделю до планируемой даты трудоустройства нового работника* погружает нового работника в корпоративную культуру, социальную среду, информируют

о возможностях компании. В 2025 году был разработан электронный курс для обучения молодежных наставников.

Проект «Управленческое наставничество» способствует созданию условий для развития потенциала молодых работников компании через передачу им управленческого опыта руководителями ОАО «РЖД».

Для вовлечения молодых работников в решение производственных задач компании реализуется проект «Молодежка в деле. Малые дела». На Сервисном портале работника молодые железнодорожники подают инициативы, которые имеют конкретный результат и приносят пользу подразделению и компании в целом.

В социальных сетях «Молодежь РЖД» проводится конкурс видеороликов о железнодорожных профессиях «Эстафета профессий», который направлен на повышение престижа рабочих профессий.

Ежегодно молодые работники участвуют в играх Корпоративной молодежной интеллектуальной лиги ОАО «РЖД»**.

В реализации корпоративной молодежной политики принимают активное участие советы молодежи. В настоящий момент в ОАО «РЖД» действует более 2 тыс. советов молодежи разных уровней. В 2025 году для обучения председателей советов молодежи были проведены «Школы председателей», а также разработан дистанционный образовательный курс. В 2025 году на Сервисном портале работника был запущен блок «Контакты совета молодежи».

С целью выстраивания открытого диалога между активной молодежью и руководством ОАО «РЖД» на железных дорогах, а также в функциональных филиалах функционируют комитеты по делам молодежи.

Для выявления и поддержки самых активных молодых железнодорожников, вовлеченных в реализацию молодежной политики, а также руководителей, которые поддерживают молодежь на местах, проводится конкурс «Молодежное признание».

С целью сохранения преемственности поколений в компании реализуется проект «Молодежь для ветеранов. Ветераны для молодежи», в рамках которого проводятся просветительские встречи с ветеранами железнодорожной отрасли, на Сервисном портале работника функционирует раздел «Истории выдающихся железнодорожников», также молодые работники оказывают адресную помощь ветеранам.

* Для справки: «Молодежное наставничество является одним из действенных инструментов социокультурной адаптации, наряду с мероприятиями «Добро пожаловать в РЖД», Единый день адаптации, «Адаптация» на сервисном портале, адаптационный чат-бот «Локобот».

В ходе проекта ответственный специалист по управлению персоналом:

1) определяет наставника для закрепления за ним подопечного не позднее чем за неделю до планируемой даты трудоустройства нового работника и согласует с наставником дату и время знакомства;
2) знакомит нового работника с молодежным наставничеством и наставником, а также совместно определяет график мероприятий в рамках молодежного наставничества.

**Пока не заключено новое соглашение на использование атрибутов игры и названия «Что? Где? Когда», заключение которого запланировано на июнь, использовать название игры нельзя.

В ОАО «РЖД» также развивается инфраструктура молодежной политики и открываются Дома молодежи – современные площадки, которые оказывают системную поддержку молодежным инициативам и способствуют укреплению внутрикорпоративных коммуникаций.

Молодые работники ОАО «РЖД» активно принимают участие во внешних мероприятиях, в т.ч. в форумной кампании Росмолодежи, представляют ОАО «РЖД» на федеральных молодежных площадках. Также молодые железнодорожники участвуют в международных молодежных мероприятиях, которые способствуют развитию широкой сети профессиональных связей и обмена профессиональным опытом с молодыми представителями зарубежных железнодорожных администраций».

6.3. Социальная поддержка молодежи

Система социальной поддержки молодежи в ОАО «РЖД» основывается на базовых элементах:

- 1** Целевая программа «Молодежь ОАО «РЖД» (2026–2030 гг.), утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 24 декабря 2025 г. № 2794/р. Распоряжение ОАО «РЖД» «О применении в ОАО «РЖД» инструментов социокультурной адаптации» от 26 марта 2026 г. № 570/р.
- 2** Положение о молодом специалисте ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 18 июля 2017 г. № 1397/р) – основополагающий документ, определяющий статус и обязанности молодых работников, а также гарантии, компенсации и обязанности компании в отношении них.

ПОЛОЖЕНИЕ О МОЛОДОМ СПЕЦИАЛИСТЕ

Льготы и компенсации по статусу молодого специалиста:

- 1** Единовременное пособие после приема на работу в размере месячного оклада.
- 2** Оплата расходов на переезд и обустройство на новом месте работы в другой местности, включая расходы на семью; предоставление жилья из специализированного фонда ОАО «РЖД» или компенсация расходов по найму жилья в случае переезда на работу в другой населенный пункт; внеочередная корпоративная поддержка при приобретении жилья.
- 3** Предоставление жилых помещений специализированного фонда ОАО «РЖД» или частичная компенсация расходов по найму жилых помещений у стороннего собственника в случае переезда на работу в другие населенные пункты (малонаселенную местность). Выплата ежемесячного пособия на воспитание ребенка, если второй родитель не работает из-за

отсутствия предложений или отсутствия дошкольных образовательных организаций.

К молодым специалистам ОАО «РЖД» относятся выпускники образовательных организаций очной формы обучения в возрасте до 30 лет:

- получившие диплом о высшем образовании (включая бакалавриат, специалитет, магистратуру);
- получившие диплом о среднем профессиональном образовании, подтверждающий присвоение квалификации по специальности;
- окончившие аспирантуру.

Разработана форма Паспорта молодого специалиста, которая позволяет в динамике отследить процессы адаптации, постановки и выполнения целей и задач, развития корпоративных компетенций, планирования карьеры, предоставления льгот и гарантий.

Использование молодого специалиста на рабочей должности допускается при производственной необходимости на период не более шести месяцев, в исключительных случаях – до 12 месяцев.

ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Помощь в приобретении жилья

Корпоративная ипотечная программа позволяет оформить **льготную ипотеку** на срок до 15 лет с кредитной нагрузкой работников ОАО «РЖД» 9%; для молодых специалистов* – от 4% до 9%; по программе «Семейная ипотека» – от 4% до 9%.

При этом ОАО «РЖД» субсидирует работникам часть затрат на уплату процентов, начисленных по договорам ипотечного кредита.

Нуждающимся в улучшении жилищных условий отдельным категориям работников (многодетные семьи, одинокие родители и др.) ОАО «РЖД» предоставляет **безвозмездную субсидию для приобретения жилья**.

Безвозмездная субсидия предоставляется работникам ОАО «РЖД», длительное время работающим на станциях и участках железных дорог с дефицитом трудовых ресурсов.

При рождении (усыновлении/удочерении) в семье работника детей в период выплаты задолженности по ипотечному субсидируемому кредиту ОАО «РЖД» предоставляет ему единовременную выплату в размере, устанавливаемом Центральной жилищной комиссией ОАО «РЖД».

Забота о детях

При покупке **путевки в детский лагерь** ОАО «РЖД» ее стоимость для родителей составляет от 10 до 20%.

* Молодые специалисты, принятые на работу в ОАО «РЖД» в течение 3 месяцев после окончания образовательной организации на основании договора о целевой подготовке, договора на оказание образовательных услуг по дополнительному профессиональному образованию (авторский класс) или направленные на работу образовательной организацией по заявке подразделения ОАО «РЖД»

Корпоративная программа пенсионного обеспечения

Осуществляется в соответствии с Положением о негосударственном пенсионном обеспечении (НПО) работников ОАО «РЖД» и реализуется совместно с **АО «НПФ «Благосостояние»**.

Продолжается совместная работа фонда и ОАО «РЖД» по реализации корпоративной пенсионной системы.

Компенсируемый социальный пакет

Молодые работники в возрасте до 35 лет включительно при попадании в значимую категорию для получения КСП могут воспользоваться как элементами КСП, предоставляемыми всем работникам, так и дополнительными элементами для молодых работников:

- компенсация приобретения и/или аренды спортивного инвентаря;
- компенсация затрат на обучение в автошколе;
- компенсация затрат в связи с бракосочетанием;
- компенсация оплаты товаров для туризма;
- компенсация уплаты процентов по договору автокредитования;
- компенсация затрат на участие в интеллектуальных играх.



07

**Корпоративная
волонтерская
деятельность**

7. Корпоративная волонтерская деятельность

Что такое корпоративное волонтерство?

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на оказание безвозмездной помощи без расчета на денежное или иное материальное вознаграждение.

КОРПОРАТИВНЫЕ ВОЛОНТЕРЫ – лица, состоящие в трудовых отношениях с компанией, и члены их семей, выборные и штатные работники РОСПРОФЖЕЛ, неработающие пенсионеры компании, воспитанники детских железных дорог, студенты железнодорожных учреждений среднего и высшего профессионального образования, общества с участием ОАО «РЖД», присоединившиеся к волонтерской деятельности ОАО «РЖД».

ЦЕЛИ:

- ▶ укрепление репутации компании как социально ответственной организации;
- ▶ повышение духовно-нравственного и патриотического воспитания работников через волонтерскую деятельность;
- ▶ формирование добровольческих инновационных практик социальной политики и расширение возможностей для самореализации работников компании.

ЗАДАЧИ:

- ▶ создание условий, обеспечивающих участие в волонтерских мероприятиях;
- ▶ поддержка деятельности существующих и создание условий для возникновения новых добровольческих (волонтерских) отрядов и групп;
- ▶ создание и внедрение механизмов корпоративного обучения работников через призму волонтерской деятельности;
- ▶ формирование культуры добровольного активного участия в волонтерской деятельности;
- ▶ развитие взаимодействия с другими компаниями и некоммерческими организациями;
- ▶ развитие направлений корпоративного волонтерства.

7.1. Общая информация

Корпоративное волонтерство в ОАО «РЖД» началось с программы «Молодежь РЖД» на Южно-Уральской железной дороге. Молодые работники стали первыми добровольцами в компании. В 2017 году на Октябрьской железной дороге впервые был проведен грантовый конкурс «Проводники хороших дел».

С 2018 года, года Волонтерства в России, в компании активно начало развиваться данное направление деятельности. В период с 2018–2021 годов было реализовано более 1,5 тыс. проектов по различным направлениям корпоративного волонтерства.

В 2019 году подписано Положение о Корпоративном волонтерстве в ОАО «РЖД», создан Координационный совет и дорожные советы по корпоративному волонтерству. Заключен договор с Унитарной некоммерческой организацией Благотворительный фонд «Почет» на организацию деятельности по корпоративному волонтерству, в том числе на проведение сетевых конкурсов и акций. Разработан и утвержден План мероприятий по корпоративному волонтерству на три года. Проведено первое обучение лучших добровольцев компании и секретарей дорожных комиссий по корпоративному волонтерству.

В 2020 году в период пандемии было организовано 85 волонтерских штабов, почти 2,5 тыс. волонтеров ОАО «РЖД» оказывали помощь, из них 1181 человек стали волонтерами всероссийского движения «МЫВМЕСТЕ». За проявленную инициативу ОАО «РЖД» и 24 волонтера были награждены дипломами и памятными медалями Президента РФ В.В. Путина «МЫВМЕСТЕ». Волонтерские штабы переведены для организации работы помощи пенсионерам на постоянную основу.

Также в 2020 году состоялся I Форум корпоративных волонтеров в дистанционном формате и поощрительный заезд волонтеров на Черноморском побережье, где встретились в очном формате наиболее отличившиеся в период пандемии волонтеры со всех железных дорог. В рамках заезда было заключено трехстороннее соглашение о сотрудничестве с Ассоциацией волонтерских центров и Благотворительным фондом «Почет».

Для поощрения лучших волонтеров был разработан значок отличия «Волонтер РЖД». Уже в 2021 году 100 лучших волонтеров были награждены данным значком.

В 2021 году был утвержден Порядок обеспечения деятельности корпоративного волонтерства, проработан вопрос создания личной книжки корпоративного волонтера в рамках автоматизации системы и синхронизации цифровых сервисов с цифровой платформой dobro.ru. Также в этом году пятый год подряд был проведен грантовый конкурс социальных проектов «Проводники хороших дел».

Кроме того, в 2021 году организованы курсы по обучению цифровой грамотности для неработающих пенсионеров на 6 железных дорогах.

В течение 2021 года были организованы первые 8 региональных форумов волонтеров на Юго-Восточной, Московской, Южно-Уральской, Забайкальской, Куйбышевской, Приволжской, Октябрьской и Свердловской железных дорогах.

Также ОАО «РЖД» совместно с Министерством природных ресурсов и экологии Российской Федерации организовало экологическую акцию «Вода России» на озере Байкал, на которой более 150 добровольцев за два дня убрали более 11 км берега озера, собрав более 45 кубометров мусора вдоль Кругобайкальской железной дороги.

Благодаря развитию корпоративного волонтерства ОАО «РЖД» возглавило комиссию по корпоративному волонтерству при Совете по устой-

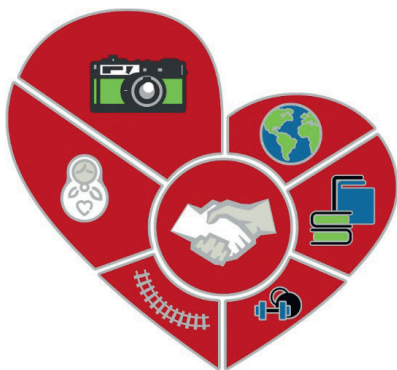
чивому развитию бизнеса, корпоративной социальной ответственности и волонтерству Торгово-промышленной палаты РФ.

Совместно со Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» компания приняла участие во Всероссийской акции «Будь здоров!». Во время проведения были задействованы крупнейшие железнодорожные вокзалы страны, на которых была организована информационная работа с общественностью о здоровом образе жизни.

Также в компании был организован II Форум волонтеров ОАО «РЖД», в котором приняли участие 150 добровольцев компании. В течение форума волонтеры прошли обучение в Корпоративном университете РЖД, участвовали в деловой сессии с корпоративными добровольцами других компаний на международном форуме гражданского участия «МЫВМЕСТЕ», прошли различные командообразующие и мотивационные мероприятия.

Вся эта деятельность послужила развитию корпоративного волонтерства в ОАО «РЖД», и 2022 год в компании объявлен Годом корпоративного добровольчества (волонтерства). Для поощрения лучших волонтеров был разработан значок отличия «Волонтер РЖД». Уже в восьмой раз 100 лучших волонтеров были награждены данным значком.

7.2. Направления корпоративного волонтерства



СОЦИАЛЬНОЕ – направлено на оказание помощи незащищенным слоям населения, нуждающимся во внимании и (или) постоянном уходе (помощь детям-сиротам, многодетным семьям, инвалидам, пожилым одиноким людям, бездомным, беженцам и др.).

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ, защита и помощь окружающей среде – направлено на решение экологических проблем, сохранение природного наследия, в том числе мероприятия по уборке территории (субботников), организацию лесопосадок, благоустройство парковых зон, помощь животным (зоо-волонтерство) и др.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ – направлено на безвозмездное оказание профессиональных услуг заинтересованным лицам, в том числе развитие науки, образования и наставничества, профориентации, а также на оказание содействия в уверенном пользовании современными технологиями, в том числе для лиц старшего поколения.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – направлено на продвижение здорового образа жизни в компании, помощь в организации спортивных мероприятий для коллег и членов их семей, а также мероприятий, посвященных правильному питанию, психологическому здоровью, профилактике заболеваний и вредных привычек, медицинской помощи и донорским акциям.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЕ – направлено на организацию помощи на железнодорожной инфраструктуре, в том числе помощь пассажирам железнодорожного транспорта, организацию профилактических акций по безопасности на железнодорожном транспорте.

КУЛЬТУРНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ – направлено на сохранение и продвижение культурного достояния, патриотическое воспитание и сохранение исторической памяти.

МЕДИА-ВОЛОНТЕРСТВО – направлено на информирование заинтересованных лиц о корпоративном волонтерстве посредством коммуникационных средств информирования: социальных сетей, создания фото – и видеоконтента, информационных буклетов, листовок и прочего.

Система мотивации волонтеров в компании

ЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ:

Бонусный пакет ОАО «РЖД»

Значки «7 граней души» – региональный уровень

Значки «Волонтер РЖД» – стратегический уровень

– Бронзовый

– Серебряный

– Золотой

Участие в сетевых акциях и форумах



КОМАНДНАЯ МОТИВАЦИЯ:

Кубок корпоративного волонтерства РЖД –

вручается лучшему дорожному совету по итогам работы в течение года

5 степеней волонтерского участия

Портрет корпоративного волонтера:

АКТИВИСТ – участник волонтерского мероприятия/акции ОАО «РЖД», имеющий книжку волонтера на Добро. рф, участвующий в волонтерской деятельности на безвозмездной основе по собственной инициативе.

ЛИДЕР – волонтер, который принял участие более чем в 30 волонтерских мероприятиях/акциях ОАО «РЖД», при осуществлении своей деятельности транслирует ценности корпоративного волонтерства и вовлекает других участников в волонтерскую деятельность.

КООРДИНАТОР – волонтер, который координирует группу волонтеров, выполняющих одну задачу/акцию/мероприятие. Первичное звено в структуре управления волонтерами.

КАПИТАН – выборная должность, организатор волонтеров, самостоятельно осуществляющий руководство волонтерами определенной территории, структурного подразделения ОАО «РЖД» или направления деятельности.

РУКОВОДИТЕЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ШТАБА – выборная должность, представитель волонтеров на железнодорожном регионе, который организует волонтеров силами капитанов отрядов, осуществляющий привлечение волонтеров к добровольческой деятельности, направленной на достижение основных целей Дорожного совета по КВ.

7.3. Как стать волонтером ОАО «РЖД»

На СЕРВИСНОМ ПОРТАЛЕ РАБОТНИКА ОАО «РЖД»:

1. Выберите раздел «Волонтерство».
2. Нажмите кнопку «Начать помогать».
3. Выберите свой регион железной дороги, свяжитесь со своим секретарем дорожной комиссии на железной дороге.

На ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМЕ DOBRO. RU/RZD:

1. Зайдите на сайт Добро. рф.
2. Пройдите регистрацию и заполните профиль волонтера.
3. Найдите корпоративный аккаунт ОАО «РЖД».
4. Выберите регион железной дороги.
5. Нажмите кнопку «Готов помогать».
6. Выберите мероприятие, в котором хотели бы принять участие.



Общесетевой конкурс социальных грантов «Проводники хороших дел»

ЦЕЛЬ: оказание содействия корпоративным волонтерам в реализации социально значимых инициатив.

Конкурс проводится уже 9 лет и направлен на вовлечение корпоративных волонтеров ОАО «РЖД» в волонтерскую деятельность, продвижение лучших социальных практик и инициатив, реализуемых волонтерами компании на сети железных дорог. Благодаря тому, что проекты могут быть реализо-

ваны совместно с привлеченными волонтерами и партнерами, ориентированными на достижение единовременного или долгосрочного социального эффекта, данный конкурс позволяет дополнительно позитивно позиционировать холдинг «РЖД» как социально ответственного работодателя.

СУММА ГРАНТА:

МИКРОгранты – до 150 тыс. руб.

Специальная номинация – до 200 тыс. руб.

МАКРОгранты – от 151 тыс. руб. до 350 тыс. руб.

Участниками конкурса могут стать инициативные группы, состоящие минимум из двух человек.

УЧАСТНИКИ:

- работники ОАО «РЖД»;
- неработающие пенсионеры компании;
- работники РОСПРОФЖЕЛ;
- студенты железнодорожных ссузов и вузов;
- работники дочерних и зависимых обществ ОАО «РЖД», присоединившихся к волонтерской деятельности ОАО «РЖД».

Для поддержки работников в реализации социальных инициатив в ОАО «РЖД» проводится конкурс социальных грантов «Проводники хороших дел». В 2025 году поддержаны 60 волонтерских проектов – победителей конкурса в номинации МИКРОгранты, 14 из которых реализованы с помощью РОСПРОФЖЕЛ.

В 2025 году по итогам защиты на VI Форуме волонтеров ОАО «РЖД» поддержаны 9 волонтерских проектов – победителей конкурса в номинации МАКРОгранты.

В 2025 году по итогам защиты на V Форуме волонтеров ОАО «РЖД» будут поддержаны 10 волонтерских проектов – победителей конкурса в номинации МАКРОгранты, 1 из которых будет реализован с РОСПРОФЖЕЛ.

Для участников конкурса проводятся видеоконференции, на которых специалисты рассказывают об аспектах разработки проекта и нюансах при заполнении заявки. Прием заявок осуществляется в электронном формате на интернет-странице dobro.ru/rzd



7.4. Центр социальных инициатив железнодорожников «Станция ДОБРА»

С 2022 года на сети железных дорог открываются Центры социальных инициатив «Станция ДОБРА» – специализированные пространства, отвечающие современным стандартам функционального и технического наполнения.

Центры социальных инициатив железнодорожников «Станция ДОБРА» – это площадки для сбора и поддержания добровольческих инициатив, обсуждения и реализации мероприятий, в том числе творческих, развития патриотизма и межпоколенческого взаимодействия между работниками холдинга «РЖД», их детьми и ветеранами компании.

В настоящий момент «Станции ДОБРА» становятся территориальной точкой притяжения для своих целевых аудиторий:

- корпоративных волонтеров;
- участников, реализующих социальные проекты (работников компании, членов их семей, неработающих пенсионеров, студентов вузов и ссузов железнодорожного транспорта, волонтеров других компаний и региона и др.).

На территории каждой «Станции ДОБРА» предусмотрены мобильные компьютерные классы, творческие мастерские, креативное пространство, пункт сбора гуманитарной помощи.

На постоянной основе организованы:

- очные коммуникационные и образовательные мероприятия для корпоративных волонтеров РЖД, ветеранов; в том числе для повышения уровня цифровой грамотности неработающих пенсионеров ОАО «РЖД»;
- креативные творческие мероприятия, в том числе для ветеранов;
- встречи тематических сообществ и клубов по интересам по направлениям корпоративного волонтерства;
- вебинары, встречи с руководством компании и представителями местных сообществ, органов государственной власти;

За период с 2022 по 2025 год открыто 20 Центров социальных инициатив на 14 железных дорогах (Восточно-Сибирской, Приволжской, Октябрьской, Красноярской, Южно-Уральской, Калининградской, Северной, Юго-Восточной, Забайкальской, Горьковской, Западно-Сибирской, Московской, Дальневосточной, Куйбышевской).

- компьютерные классы;
- пространство для генерации идей;
- креативное пространство;
- склад для сбора гуманитарной помощи.



«Серебряное» волонтерство

«Серебряные» волонтеры заботятся о малообеспеченных семьях, детях, о ветеранах-железнодорожниках, участвуют во всех крупных мероприятиях, проходящих в регионах, собирают гуманитарную помощь для солдат и беженцев, организуют мастер-классы по изготовлению маскировочных сетей и окопных свечей, проводят уроки патриотизма для подрастающего поколения. Благодаря «серебряному» волонтерству укрепляется связь между поколениями и передаются корпоративные ценности.

На каждой из 16 железных дорог созданы отряды «серебряных» волонтеров, выбраны их координаторы. В 2025 году количество участников движения увеличилось до 5 000 человек.

В 2025 году силами «серебряных» волонтеров организовано и проведено около 2 000 волонтерских акций, в которых приняло участие около 25 000 человек.

«Серебряные» добровольцы приняли активное участие в общесетевом конкурсе социальных грантов «Проводники хороших дел» 2025 года, 19 волонтерских проектов получили финансирование.

7.5. Общесетевые акции и мероприятия и Донорство в ОАО «РЖД»

Чтобы принять участие обратитесь к секретарю Дорожного совета по корпоративному волонтерству своей дороги.

VI Форум волонтеров ОАО «РЖД»

В период с 1 по 5 декабря 2025 года в г. Москве прошел VI Форум волонтеров ОАО «РЖД» (далее – Форум), в котором приняли участие 250 корпоративных волонтеров. Участники форума прошли обучение от Корпоративного университета по программе «Проектирование решений для повышения эффективности подразделения», приняли участие в международном форуме гражданского участия #МЫВМЕСТЕ. Подведены итоги ежегодного конкурса на вручение Кубка по корпоративному волонтерству ОАО «РЖД» (1-е место – ЗАБ, 2-е место – СВЕРД, 3-е место – КРАС). 67 лучших корпоративных волонтеров по итогам 2025 года награждены нагрудными знаками «Волонтер РЖД» (36 бронзовых, 26 серебряных, 5 золотых).

В рамках Форума компании ОАО «РЖД» вручен сертификат о фиксации рекорда России «Компания с самым большим количеством корпоративных волонтеров в России» (95 095 чел.).

Акция «Подари радость»

Акция приурочена к празднованию Международного дня защиты детей. На вокзалах всех железных дорог проводятся игры, викторины для детей, где им рассказывают о правилах безопасности на железнодорожном транспорте, здоровом образе жизни и вручают подарки.

Акция «Собери ребенка в школу»

Акция посвящена поддержке первоклассников из малообеспеченных семей. Волонтеры подготавливают и передают первоклассникам необходимые для учебы принадлежности.

Поддержка работников компании – участников специальной военной операции

Продолжается сотрудничество с Общероссийским народным фронтом и с региональными ресурсными центрами «МЫВМЕСТЕ», предусматривающее помощь гражданам Курской области, а также новых присоединенных территорий Донецкой и Луганской народных республик, Херсонской, Запорожской областей, сбор гуманитарной помощи, проведение различных акций для поддержки семей мобилизованных работни-

ков. По итогам проведенной работы на сети железных дорог за 2025 год собрано более 605 тонн гуманитарной помощи.

Также в рамках акций, направленных на помощь участникам специальной военной операции, волонтерами были изготовлены: маскировочные сети – 26 524 шт., окопные свечи – 92 497 шт., наборы розжига для костра – 46 248 шт., наборы сухого душа – 452 619 шт., тактические браслеты – 13 980 шт., вязанные изделия – 70 383 шт.

На всей сети железных дорог организовано 148 пунктов сбора гуманитарной помощи.

Всего с 2022 года собрано более 2 тысяч тонн гуманитарной помощи.

Региональные форумы волонтеров

В период с апреля по ноябрь 2025 года на всей сети железных дорог проведены Форумы. С целью развития корпоративного волонтерства в ОАО «РЖД» в рамках проведения Форумов проведены следующие программы подведения итогов деятельности за год: награждение лучших волонтеров, выборы руководителей волонтерских штабов, разработка и поддержка волонтерских инициатив, повышение уровня компетенций и навыков, обмен опытом с партнерами компании и межпоколенческое взаимодействие. Участие в Форумах приняли более 1800 корпоративных волонтеров ОАО «РЖД», дочерних и зависимых обществ (ДЗО) и корпоративных волонтеров компаний-партнеров.

Мобильные волонтерские отряды

В 2025 году для реализации проекта по созданию мобильных волонтерских отрядов ОАО «РЖД» были определены: Октябрьская, Московская, Юго-Восточная и Южно-Уральская железные дороги. Обучение прошли 100 корпоративных волонтеров в учебных центрах МЧС России (ОКТ – 25 чел., МОСК – 25 чел., Ю-ВОСТ – 25 чел., Ю-УР – 25 чел.). В процессе обучения волонтеры получили специальные знания и навыки реагирования при ЧС. К концу 2025 года проект по мобильным волонтерским отрядам реализован на 7 железных дорогах.

Мероприятия и акции

30 волонтеров приняли участие в работе волонтерского корпуса в финале Всероссийского конкурса детских инженерных изобретений «Инженеры транспорта» в феврале 2025 года.

31 корпоративный волонтер принял участие в организации и сопровождении Парада Победы на Красной площади.

Более 300 волонтеров приняли участие в работе волонтерского корпуса на финальном мероприятии.

В рамках акции «Эколидеры. Тропостроение» в Самаре силами 30 корпоративных волонтеров построена смотровая площадка и проложена экотропа к смотровой площадке.

На Северо-Кавказской железной дороге 80 корпоративных волонтеров восстановили горную тропу от территории базы отдыха «Горизонт» к морю.

Реализованы пилотные проекты:

Проект «ГрантАгенты», в рамках которого корпоративные волонтеры обучены механизмам получения социальных грантов для проведения дальнейшего каскадного обучения на железных дорогах.

Проект «МедиаСубботник», в рамках которого корпоративные волонтеры обучены основам ведения социальных сетей и информирования о социальной политике ОАО «РЖД».

Инженеры транспорта

В период с 25 по 27 февраля в г. Екатеринбурге прошел финал Всероссийского конкурса детских инженерных изобретений «Инженеры транспорта» (далее Конкурс). 30 волонтеров компании с Куйбышевской, Приволжской, Южно-Уральской, Свердловской железных дорог участвовали в организации Конкурса. Силами волонтеров была организована встреча и сопровождение участников конкурса на месте проведения мероприятий, проверка документов и выдача бейджей участникам и гостям, консультация участников и гостей по вопросам размещения, питания, передвижения по территории проведения конкурса.

Чемпионат профессионалов

В период с 21 по 25 июля 2025 года в г. Екатеринбурге состоялся II финал Чемпионата профессионалов ОАО «РЖД» (далее – Чемпионат). Для эффективной организации и сопровождения Чемпионата был сформирован волонтерский корпус, включающий более 300 человек, представляющих различные филиалы и подразделения компании со всей страны, а также организации – партнеры ОАО «РЖД». Волонтеры активно участвовали во всех этапах подготовки и проведения Чемпионата, выполняя широкий спектр функций, направленных на обеспечение комфорта и удобства участников соревнований.

Во время проведения Чемпионата состоялся финал конкурса по компетенции «Организация корпоративной волонтерской деятельности». Программа соревнований состояла из нескольких модулей, направленных на определение и оценку навыков и компетенций, которые позволили проанализировать и оценить теоретические и практические навыки конкурсантов касательно организации деятельности по корпоративному волонтерству. Победителями стали: В-СИБ – 1-е место, ЗАБ – 2-е место, МОСК – 3-е место.

Донорство в ОАО «РЖД»

В ОАО «РЖД» активно развивается донорское движение. Компания является лидером корпоративного донорства в России, за 2025 год донорами стали около 35 тыс. работников, сдав 46 т крови. 1329 работников ОАО «РЖД» являются Почетными донорами России.

Каналы коммуникации

Волонтеры РЖД
«ВКонтакте»



Новости волонтеров
РЖД Телеграм



Канал
в МАХ







08

Внутри- корпоративные коммуникации

ВНУТРИКОРПОРАТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

Эффективная система внутрикорпоративных коммуникаций – важная задача для холдинга «РЖД».

Все работники вне зависимости от своего местонахождения и уровня должности имеют возможность получать важную информацию из первых уст без искажений и задержек.

Широкий спектр каналов информирования позволяет освещать ключевые корпоративные темы, а инструменты обратной связи дают возможность каждому работнику быть услышанным.

8.1. Корпоративные сервисы

1. СЕРВИСНЫЙ ПОРТАЛ РАБОТНИКА РЖД

<https://my.rzd.ru/>

Единая экосистема для всех сервисов, где любому работнику доступно около 80 функциональностей:



1 Коммуникации и обратная связь

- Найти любого работника компании, поздравить его с днем рождения или с праздником, узнать о предстоящем отсутствии в сервисе «Адресная книга».
- Узнать новости компании, прочитать свежие выпуски корпоративной прессы в сервисах «Новости» и «Пресса».
- Повлиять на жизнь компании, участвуя в социологических исследованиях на сервисе «Опросы».
- Поделиться опытом в собственном блоге и узнать новое от коллег в сервисе «Блоги».
- Предложить свои инициативы и поддержать предложения коллег в сервисе «Активный работник».
- Узнать о проходящих в компании мероприятиях или проектах, откликнуться на них или предложить свое для публикации в сервисе «События».
- Обратиться напрямую к руководителю подразделения с вопросом, просьбой или предложением в сервисе «Онлайн-приемная руководителя».
- Поблагодарить коллегу за оказанную консультацию или оперативное решение задачи в сервисе «Спасибо».
- Найти информацию о федеральных и региональных проектах, анонсы корпоративных молодежных мероприятий, актуальные новости молодежной политики, а также важные контакты молодежного сообщества в сервисе «Молодежь РЖД».

- Сервис «Замещения» позволяет попросить коллегу заместить вас на период отсутствия для отражения в «Адресной книге».
- Для вновь принятых работников доступен функционал «Моя адаптация»: пошаговая и последовательная маршрутная карта с набором конкретных действий, которые необходимо осуществить вновь принятому работнику в каждом периоде первичной адаптации.
- В разделе «Цифровая доска почета» отражены профили работников ОАО «РЖД», получивших награду или отмеченных руководителями в течение года.

2 Кадровые сервисы

- Получить справки и документы в цифровом формате в сервисе «Мои справки».
- Подать заявление в удобное время, подписать необходимые документы и ознакомиться с ними онлайн в сервисе «ЭКДО».
- Получить и хранить в одном месте информацию о своем доходе, в том числе выгружать расчетные листки в режиме онлайн в сервисе «Мой доход».
- Ознакомиться с графиком отпусков и предстоящими отсутствиями как в собственном календаре, так и коллег в сервисе «Мой отпуск».

3 Обучение и продвижение

- Сервис «Вакансии в компании» позволяет каждому работнику самостоятельно управлять своей карьерой и претендовать на интересующую позицию.
В сервисе «Кадровый резерв» возможно подать заявку на выбранную должность интересующего подразделения и региона деятельности,
- Получить доступ к электронным курсам в системе дистанционного обучения в сервисе «Мое развитие»,
- Получить доступ к электронным изданиям бизнес-литературы в сервисе «Моя библиотека»,
- Сервис «Профессиональное наставничество» разработан в рамках внедрения обновленного подхода к профессиональному наставничеству. Для участников проекта доступна информация о наставниках/наставляемых (в зависимости от роли), дата проведения демо-дня, описание группы навыков.

4 Социальные сервисы

В разделе «Льготы и досуг» можно:

- Получить персонифицированную информацию о доступных Вам льготах и компенсациях (сервис «Мои льготы и досуг»);
- Подать заявку на детский и санаторно-курортный отдых (сервисы «Детский отдых» и «Санаторно-курортный отдых»);

- Оформить заявку на компенсацию занятий спортом (сервис «Компенсация занятий спортом»);
- Оформить льготный проезд для себя и членов семьи (сервис «Льготный проезд»);
- Ознакомиться с предоставлением технологического жилья (сервис «Технологическое жилье»);
- Ознакомиться с информацией о корпоративной пенсионной системе и перейти в личный кабинет (сервис «НПФ «Благосостояние»);
- Получить баллы бонусного пакета за социальные активности (сервис «Бонусный пакет»);
- Записаться на кружки и секции, посетить культурные мероприятия (раздел «Досуг и хобби»).

В разделе «Мое здоровье» можно:

- Получить информацию о медицинских полисах, условиях и возможностях страхования ДМС;
- Записаться к врачу (доступно для работников, обслуживаемых в поликлиниках «РЖД-Медицина» в 7 городах: Москве, Санкт-Петербурге, Великих Луках, Волхове, Выборге, Нижнем Новгороде, Чите).

Ознакомиться с подробной информацией о всех льготах и нововведениях можно в блогах:

- «Социальная поддержка»,
- «Трансформация социальной сферы»,
- «Отдых и оздоровление».

5 Личный кабинет «РЖД-Медицина»

В настоящее время для работников ОАО «РЖД» создан и работает «Личный кабинет «РЖД-Медицина». Это онлайн-платформа на базе МИС «Инфоклиника», которая обеспечивает пациентам возможность взаимодействия с другими информационными системами сети «РЖД-Медицина», включая самостоятельную запись на прием к врачу и получение медицинских данных, с соблюдением требований законодательства о защите персональных данных.

С его помощью пациенты в режиме реального времени могут заботиться о своем здоровье, больше не откладывая поход к врачу на потом. Для входа в «Личный кабинет «РЖД-Медицина» достаточно авторизоваться через «Госуслуги» или с помощью логина/пароля, выданных в регистратуре.

А также быть в курсе новостей по жилищной политике ОАО «РЖД» в блоге «Окно в мир жилищной политики ОАО «РЖД»



2. КОРПОРАТИВНЫЙ ВЕБ-ПОРТАЛ

<https://www.rzd.ru/>

На сайте:

- Онлайн-продажа услуг, предоставляемых подразделениями холдинга «РЖД» (например, билетов на поезда дальнего и пригородного сообщения, услуг вокзалов, сопутствующих услуг пассажирам и т. п.).
- Предоставление пользователям информации, транслируемой через сайт из корпоративных информационных ресурсов (автоматизированных систем ОАО «РЖД»).



3. КАРЬЕРНЫЙ ПОРТАЛ ХОЛДИНГА «РЖД»

<https://team.rzd.ru/>

Полезный ресурс для соискателей, студентов и школьников с информацией о вакансиях, профессиональной подготовке и развитии в компании, профориентационных проектах, целевом обучении в вузах, студенческих стажировках и практиках, корпоративных молодежных мероприятиях.



4. ПРИЛОЖЕНИЕ «ПУЛЬС»

<https://pulse.mp.rzd.ru/>

(<https://pulse.mp.rzd.ru/> для сети «Инtranет»)

- Информация о мероприятиях
- Информация об объектах компании
- Создание команд
- Сообщества по интересам



5. КОРПОРАТИВНЫЙ ПОРТАЛ ОНЛАЙН-ПРОЕКТОВ И ПРОГРАММ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

<https://szd.online/>:

- Фестиваль «Дорогой единой»;
- Конкурс цветочных композиций на территории вокзальных комплексов «ПерронЪ»;
- Развивающее пространство детских оздоровительных лагерей ОАО «РЖД»;
- Здоровый образ жизни в ОАО «РЖД»;
- Территория культуры железнодорожников;
- Корпоративное волонтерство;
- ТиН-клуб Страны железных дорог;
- РЖД: шаг навстречу;
- Железнодорожная игротека;
- Семейные ценности и традиции;
- «Локомотив»
Российское физкультурно-спортивное общество;
- Женщины РЖД.



6. ВИТРИНА

<https://mp.rzd.ru/>

(https://mp.rzd для сети «Инtranет»)



- ▶ Обмен баллов бонусного пакета на корпоративные предложения.
- ▶ Уникальные условия для приобретения товаров и услуг у партнеров компании.
- ▶ Предложения от объектов отдыха и оздоровления ОАО «РЖД» и партнеров.
- ▶ Возможность приобретения санаторно-курортной путевки с использованием компенсируемого социального пакета.

8.2. Каналы информирования

1. ГАЗЕТА «ГУДОК»

<https://gudok.ru/>



Газета-легенда издается с 1917 года.

Официальный рупор железнодорожников, выходящий онлайн и офлайн:

- информирует о событиях в жизни компании и железнодорожной отрасли;
- освещает работу подразделений компании;
- рассказывает о людях, посвятивших свою профессиональную жизнь железной дороге.

2. ДОРОЖНЫЕ ГАЗЕТЫ

<https://gudok.ru/zdr/>

Что происходит на железных дорогах страны.



3. КОРПОРАТИВНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ «РЖД ТВ»

<http://www.rzdtv.ru/>

Более 10 лет корпоративное телевидение рассказывает и показывает:

- специальные репортажи и новостные выпуски;
- интервью с представителями холдинга «РЖД»;
- более 30 программ о жизни компании и отрасли.



4. ЖУРНАЛ «HR-ПАРТНЕР»

<https://universitetrzd.ru/magazines/>

Издается Корпоративным университетом РЖД и социально-кадровым блоком компании с 2017 года.



На страницах журнала освещаются ключевые проекты в сфере развития человеческого капитала холдинга «РЖД», лучшие российские и мировые практики в области управления персоналом, новости и тренды корпоративного бизнес-образования.

5. ВЕСТНИК «РЖД | ПЕРСОНАЛ»

Электронное справочно-информационное издание для работников по процессам управления персоналом с практическими рекомендациями, информацией о новых проектах компании.

6. ГАЗЕТА «СИГНАЛ» на сайте РОСПРОФЖЕЛ

<http://rospromzhel.rzd.ru/press/>

Интерактивная площадка по вопросам социальной защиты, соблюдения коллективного договора, условий труда и др.



7. САЙТ КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

<https://universitetrzd.ru/>

Единое окно в информационные и образовательные ресурсы.

На сайте университета можно получать информацию о новых программах, мероприятиях, мастер-классах, читать отзывы выпускников, знакомиться с командой бизнес-тренеров и историей развития университета, смотреть видеозаписи по кампусам и аудиториям, узнавать нужные контакты и многое другое.



8. «ЗНАНИЯ. ЭКСПРЕСС»

<https://universitetrzd.ru/znanija-live/>

знания
экспресс

Открытый образовательный проект Корпоративного университета РЖД «Знания. Экспресс» (ранее – «Знания.live») создан для каждого, кто стремится к саморазвитию. Доступны мини-сеты в сообществе университета во «ВКонтакте», мастер-классы в СДО, видеоролики, образовательные аудиодискуссии (подкасты), телепрограмма на РЖД ТВ, умный календарь.



9. ОНЛАЙН-ПОРТФОЛИО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

<https://portfolio.universitetrzd.ru/>

Портфолио – это удобная онлайн-платформа для тех, кто планирует обучение и желает ознакомиться с портфелем образовательных программ и проектов Корпоративного университета РЖД, найти описание каждого образовательного продукта, анонсы новых проектов.

Онлайн-портфолио позволяет сохранять описание программ и составлять индивидуальный каталог. Зайти в портфолио можно используя QR-код:



10. МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

Более 4000 единиц контента: электронные и аудиокниги, краткое содержание, видеолекции, видеообзоры, книги на английском языке, мини-курсы, когнитивные тренажеры для развития мышления, памяти и внимания и многое другое. Пользоваться библиотекой можно с помощью компьютера, планшета или смартфона. Библиотека доступна в разделе «Мое развитие» на Сервисном портале работника ОАО «РЖД». Также получить код доступа к мобильной электронной библиотеке можно, направив запрос на почту mlib@curzd.ru.

11. САЙТ ЕДИНОГО СПОРТИВНОГО ОПЕРАТОРА КОМПАНИИ ОО РФСО «ЛОКОМОТИВ»

<https://rfsolokomotiv.ru/>

Информация о проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях ОАО «РЖД».



8.3. Социальные сети

1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ АККАУНТЫ ОАО «РЖД»

MAX: https://max.ru/ckadr_rzd

«ВКонтакте»: https://vk.com/rzd_official

«ВКонтакте» «Сапсан»: <https://vk.com/sapsan.official>

«Одноклассники»: <https://ok.ru/rzd.official>

«Яндекс. Дзен»: <https://dzen.ru/rzd>

«Телеграмма РЖД»: <https://t.me/telerzd>

Женщиныржд.рф: <https://женщиныржд.рф/>



2. СООБЩЕСТВО «РЖД | РАБОТА | КАРЬЕРА»

Новости о профориентационных проектах и ключевых событиях компании, информация об актуальных вакансиях, профессиях и карьерных возможностях для соискателей, студентов и школьников.

«ВКонтакте»: <https://vk.com/komandarzd>

MAX: <https://max.ru/komandarzd>



3. СООБЩЕСТВО «МОЛОДЕЖЬ РЖД»

Новости, анонсы событий и другая полезная информация для молодых работников.

«ВКонтакте»: <https://vk.com/molodezrzd>

Telegram: <https://t.me/molodezrzd>

MAX: <https://max.ru/molodezrzd>



4. РЖД | ПЕРВЫЙ КАДРОВЫЙ

MAX: https://max.ru/ckadr_rzd

Express: канал «Кадровый экспресс»



5. СООБЩЕСТВО КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

«ВКонтакте»: <https://vk.com/curzd>



6. ВОЛОНТЕРЫ РЖД

«ВКонтакте»: <https://vk.com/volonterrzd>

Telegram: <https://t.me/newsvolonterrzd>

MAX: [https://max.ru/join/](https://max.ru/join/cFSt6CxvukGMhKeQMauPXWkPIhi1P_Jo1ftW-5K7FEs)

[cFSt6CxvukGMhKeQMauPXWkPIhi1P_Jo1ftW-5K7FEs](https://max.ru/join/cFSt6CxvukGMhKeQMauPXWkPIhi1P_Jo1ftW-5K7FEs)



7. СООБЩЕСТВО «ЗОЖ РЖД»

«ВКонтакте»: https://vk.com/zozh_rzd

MAX https://max.ru/zozh_rzd



8. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ОАО «РЖД»

Telegram: https://t.me/social_rzd

«ВКонтакте»: https://vk.com/social_rzd

Express: канал «Социальная политика ОАО «РЖД»



9. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ЕДИНОГО СПОРТИВНОГО ОПЕРАТОРА КОМПАНИИ ОО РФСО «ЛОКОМОТИВ»

Telegram: <https://t.me/rfsolokomotiv>

«ВКонтакте»: <https://vk.com/rfsolokomotiv>



10. МАРАФОН «ЗНАНИЯ. ЭКСПРЕСС»

Telegram: <https://t.me/+UJrRNVXM81tkOTEy>



11. БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА РЖД

<https://xlnk.ms/join/channel/ZTBIZGEwYmEtM2I3ZS01NzUyLWE4MTctYmNlMDM0MGY2YjA2OmMxNjQ5N2EzLTlzMWYtNTNkMi1hNGJjLTgyYzA3MDQwYzgzOTowNjIxYTk1OS0yMTJkLTU0YTgtODcwNy05NmYxNDIwZTFiZTI=>



8.4. Каналы обратной связи

1. ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОАО «РЖД» по социально-кадровым вопросам: 8 (800) 100-15-20

Сотрудники горячей линии помогут разобраться в вопросах:

- оплаты и режима труда, системы премирования;
- системы обучения и развития персонала;
- социальной поддержки работников и коллективного договора;
- корпоративной жилищной политики и т. д.

2. ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ЦЕНТРА ПОДДЕРЖКИ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ – УЧАСТНИКОВ СВО

- Льготы, гарантии, компенсации
- Благотворительная помощь

8 (800) 775-22-42

Пн.–пт.: 02:00–18:00 по мск.

Звонок бесплатный для всех регионов, в том числе с мобильных телефонов.

Зарегистрироваться в личном кабинете для работников – участников СВО и членов их семей можно по ссылке <https://zabota.rzd.ru> (доступно в сети «Интернет»).

3. ОНЛАЙН-ПРИЕМНАЯ РУКОВОДИТЕЛЯ на Сервисном портале

Раздел Сервисного портала с возможностью задать интересующий работника вопрос напрямую руководителю подразделения.

3. ОПРОСЫ НА СЕРВИСНОМ ПОРТАЛЕ

Раздел электронных опросов на Сервисном портале, где любой работник может выразить свое мнение о развитии компании.

4. АКТИВНЫЙ РАБОТНИК НА СЕРВИСНОМ ПОРТАЛЕ

Раздел Сервисного портала с возможностью выдвигать свои идеи или голосовать за инициативы коллег, видеть результаты обсуждения предложенных инициатив.

5. ВИРТУАЛЬНАЯ ПРИЕМНАЯ ОАО «РЖД»

<https://company.rzd.ru/ru/9265/>



Раздел на корпоративном веб-портале компании, где любой пользователь может задать вопрос генеральному директору – председателю правления ОАО «РЖД» Белозёрову О.В. и другим руководителям компании.



09

**Рекомендации
по организации
работы**

9.1. Управление временем

Время – это единственный ресурс, который нельзя восполнить. Постарайтесь использовать рабочее время максимально эффективно. Управление временем требует самодисциплины и контроля до тех пор, пока изменения в поведении не станут частью вашей деятельности и управление временем не войдет у вас в повседневную привычку. Планируйте свою работу и ежедневно претворяйте свой план в жизнь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ВРЕМЕНИ

Начинайте свой рабочий день с обзора плана работы на день. Определяйте цели, которых необходимо достичь к концу дня.

Расставляйте приоритеты. Воспользуйтесь матрицей Эйзенхауэра, чтобы разделить свои дела на важные и неважные, срочные и несрочные.

На плановые задачи отводите 60% рабочего времени.

Остальные 40% оставьте на дела, возникающие в оперативном режиме.

В течение дня вычеркивайте из своего плана завершенные дела.

Будьте реалистом. Планируйте на день такой объем работ, который вы действительно сможете выполнить.

В конце рабочего дня обязательно подводите итоги и составляйте план действий на следующий день.

Не ограничивайтесь планом на день. У вас должен быть план на неделю, на месяц, на квартал и на год.

Работа в большой компании – это не только возможность участвовать в больших, сложных и интересных проектах, но и большая ответственность – перед коллегами, партнерами и клиентами. Поэтому ваш профессиональный успех начинается с умения организовывать свое рабочее время и пространство.

- 1** Отводите на каждое дело строго определенное время и постарайтесь уложиться в эти временные рамки.
- 2** Двигайтесь от сложного к простому. Все сложные задачи разбирайте на ряд простых и решайте их в первой половине дня.
- 3** Старайтесь не начинать новое дело, не закончив старое.

Матрица Эйзенхауэра была придумана 34-м президентом США Дуайтом Эйзенхауэром и на сегодняшний день является одним из самых известных инструментов управления своим временем.

ВАЖНЫЕ/ НЕВАЖНЫЕ	СРОЧНЫЕ	НЕСРОЧНЫЕ
Важные	Критические ситуации Неотложные проблемы Проекты с горящим сроком исполнения	Организация работы подразделения Профилактические работы Поиск новых возможностей развития бизнеса Стратегическое планирование Развитие подчиненных Саморазвитие Планирование новых проектов
	Совет: следует делать безотлагательно	Совет: внести в календарь, запланировать жесткие сроки выполнения
Неважные	Просьбы, не относящиеся к непосредственным обязанностям Поручения, отвлекающие от основной работы Некоторые совещания Корреспонденция Некоторые телефонные звонки Некоторые посетители	Мелочи, отнимающие время (перекуры, частные разговоры) Корреспонденция (рекламные рассылки, напоминания) Сообщения от работников, содержащие второстепенную и малозначимую информацию
	Совет: делегировать	Совет: отложить

9.2. Постановка целей и их достижение

**ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПОДЧИНЕННЫМ –
ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ РУКОВОДИТЕЛЯ.**

ЦЕЛЬ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ КРИТЕРИЯМ SMART

SMART	ДОЛЖНА БЫТЬ	ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОС
S – Specific	Конкретной	Что я хочу?
M – Measurable	Измеримой	Как я узнаю, что достиг цели?
A – Attainable Achievable	Достижимой	Можно ли вообще достичь этой цели?
R – Relevant	Значимой	Почему эта задача важна сегодня?
T – Time bounded	С конкретным сроком достижения	Когда я хочу достичь этой цели?

Целеполагание

- 1 Помогает определять основные цели.
- 2 Помогает выбирать приоритетные цели и эффективно их достигать.
- 3 Повышает личную эффективность руководителя.

КАК СЪЕСТЬ СЛОНА?

Большая сложная задача, которую сразу не решить, – это «слон».

Чтобы «съесть слона» и не подавиться, его придется разрезать на маленькие «бифштексы» – задачи, ориентированные на результат.

Каждый съеденный «бифштекс» будет приближать вас к заветной цели.

В ОАО «РЖД» ПРИ ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТЕХНИКА ИКС

	И – ИТОГ	К – КРИТЕРИЙ	С – СРОКИ
ПАРАМЕТ- РЫ ЦЕЛИ	Какой результат должен быть достигнут?	Как узнать, что задача решена?	К какому сроку нужно решить задачу?
	Есть ли образ итога?	Есть ли критерий измерения, единица?	Есть ли конкретная дата?

НА ВОПРОС	Задача ясна	Определена степень реальности достижения цели	Четко определены сроки
	Определена степень ее важности	Четко определены критерии оценки достижения цели	

Полезные советы руководителю при постановке цели подчиненному

- 1** Формулируйте цель четко. Поясните ее необходимость (роль, место) в рабочем процессе.
- 2** Ставьте конкретные сроки исполнения.
- 3** Установите контрольные точки в процессе достижения цели.
- 4** Обозначьте ожидаемый промежуточный результат.
- 5** Определите ресурсы, выделенные на достижение цели.
- 6** Обозначьте критерии оценки достижения цели.

АЛГОРИТМ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

1	Сформулируйте цель и ее результат	Пример. Подготовить презентацию к докладу руководителя подразделения на тему «Итоги работы подразделения за I квартал 2016 года»
2	Обоснуйте цель, оцените ее значимость для общей деятельности	Пример. Презентация необходима для доклада руководителя подразделения на совещании по подведению итогов I квартала и оценке работы подразделения за прошедший период
3	Укажите точные сроки достижения	Пример. Совещание по подведению итогов квартала состоится 21 мая т. г. Презентация должна быть готова к 18 мая т. г. Старт работы – 15 мая т. г. На подготовку презентации выделено четыре дня
4	Оцените степень достижимости цели	Цель достижима: с учетом других задач исполнитель может выделить на эту работу по три часа в день
5	Разработайте план достижения целей: разбейте задачу на несколько этапов с четкими измеримыми промежуточными результатами	1-й этап. К 16 мая т. г. предоставить руководителю тематический план презентации и статус о наличии необходимых исходных материалов. 2-й этап. К 17 мая т. г. предоставить проект презентации. Получить обратную связь от руководителя (замечания). 3-й этап. К концу 18 мая т. г. предоставить итоговую версию презентации с учетом всех поступивших замечаний
6	Определите критерии измерения промежуточных результатов для контроля процесса достижения	1-й этап. План презентации должен раскрывать все направления деятельности подразделения за отчетный период. 2-й и 3-й этапы. Презентация должна соответствовать корпоративным требованиям и принципам оформления презентаций. Содержание должно быть лаконичным и визуализированным (мало текста, много схем)

9.3. Порядок на рабочем месте

Чистота и порядок на рабочем месте – один из ключевых принципов эффективности на работе.

- 1** Сортировка (Sorting) – на рабочем месте должны быть только те вещи, которые нужны для выполнения текущих операций. Уберите все ненужные вещи со стола!
- 2** Создание порядка (Straighten or Set in Order) – рациональное расположение. Каждой вещи – свое место.
- 3** Содержание в чистоте (Sweeping) – уборка. Наводите порядок на своем рабочем месте в начале и конце рабочего дня.
- 4** Стандартизация (Standardizing) – стандартизация работ. Все рабочие процедуры должны выполняться по определенным правилам.
- 5** Совершенствование (Sustaining) – поддержание достигнутого и совершенствование. Постепенно ваше стремление к порядку на рабочем месте должно превратиться в полезную привычку.

В 50-х годах прошлого века в Японии был разработан системный подход к организации, наведению порядка и уборке рабочего места. Этот метод, при котором не было места никаким потерям, получил название 5С.

5С – это система организации рабочего места, которая позволяет значительно повысить эффективность и управляемость операционной зоны, развить корпоративную культуру, повысить производительность труда и сохранить время.

В ОАО «РЖД» оптимизация рабочей деятельности в том числе проводится с помощью повсеместного использования принципов бережливого производства: стремления к оптимизации технологических процессов, повышения производительности труда и сокращения непроизводительных потерь.

9.4. Контакты

Телефоны

РОСПРОФЖЕЛ
8 (499) 262-58-73

НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ»
8 (800) 775-15-20

АО «РЖД-Здоровье»
8 (800) 555-27-77

ОО РФСО «Локомотив»
8 (495) 641-51-77

Центральная поликлиника
ОАО «РЖД»
Регистратура
8 (499) 262-35-99

Справочная телефонов
ЦСС (контакт-центр)
8 (800) 755-50-05
ж/д: 5-50-05

Горячая линия
по социальным
и кадровым вопросам
8 (800) 100-15-20

Горячая линия центра
поддержки работников
компаний – участников
СВО
8 (800) 775-22-42

Сайты

Официальный сайт
ОАО «РЖД»
www.rzd.ru

Раздел
«Социальные гарантии»
Социальная защита
женщин
www.social.rzd.ru

Корпоративный
университет ОАО «РЖД»
www.universitetrzd.ru

РОСПРОФЖЕЛ
<http://rosprofzhel.rzd.ru>

НПФ «Благосостояние»
www.npfb.ru

АО «РЖД-Здоровье»
www.rzdz.ru

ОО РФСО «Локомотив»
www.rfsolokomotiv.ru

Виртуальная приемная
генерального директора –
председателя правления
ОАО «РЖД»
www.rzd.ru/public-reception/

Личный кабинет для
работников – участников
СВО и членов их семей
<https://zabota.rzd.ru>

Корпоративные СМИ

Газета «Гудок»
www.gudok.ru

Портал
дорожных газет
www.gudok.ru/zdr

Корпоративное
телевидение
«РЖД ТВ»
www.rzd.tv

Координационный совет ОАО «РЖД» по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин

Региональные советы железных дорог

- 1** С целью улучшения условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин были образованы: Координационный совет ОАО «РЖД» по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин; региональные советы (распоряжение ОАО «РЖД» от 09 февраля 2018 г. № 266/р).
- 2** Утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин в ОАО «РЖД» на 2026–2030 гг. (от 08 декабря 2025 г. № 2165).

Раздел 1. Организационно-методическое и информационное обеспечение.

Раздел 2. Мероприятия, направленные на расширение возможностей в области организации мотивации труда и управления персоналом.

Раздел 3. Мероприятия, направленные на развитие системы социальных льгот, гарантий и компенсаций.

Раздел 4. Мероприятия, направленные на расширение возможностей в области медицинского обеспечения.

Раздел 5. Мероприятия, направленные на улучшение условий труда, в том числе женщин.

Раздел 6. Культурно-массовые и просветительские мероприятия по поддержке женщин и семьи.

- 3** Утверждены Планы мероприятий железных дорог по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин в ОАО «РЖД».

ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕГОДНОЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ:

– «Изучение трудовой деятельности женщин в ОАО «РЖД»

Представители региональных советов на железных дорогах по вопросам совершенствования условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин

1. Октябрьская железная дорога	Зайцева Наталья Анатольевна	Начальник отдела охраны труда службы охраны труда и промышленной безопасности (секретарь Совета)	(812) 436-92-95 (921) 407-40-23
2. Калининградская железная дорога	Дитц Марина Сергеевна	Ведущий специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	(4012) 586-260
3. Московская железная дорога	Хворостов Дмитрий Юрьевич	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам	(911-14) 4-34-23
	Запольская Ольга Николаевна	Начальник службы охраны труда и промышленной безопасности (заместитель председателя Совета)	(911-14) 4-27-45
4. Горьковская железная дорога	Чистова Наталья Юрьевна	Начальник Горьковского регионального общего центра обслуживания – филиала АО «Центр корпоративного учета и отчетности «Желдоручет»» (председатель Совета)	(916-35) 2-63-86
	Гришанова Ольга Эдуардовна	Ведущий инженер Детской железной дороги (секретарь Совета)	(916-35) 2-60-49
5. Северная железная дорога	Жованик Наталья Анатольевна	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (сопредседатель Совета)	(4852) 79-44-06 (914-32) 9-44-06
	Кокомова Елена Николаевна	Начальник Дирекции социальной сферы (сопредседатель Совета)	(4852) 52-18-04 (914-32) 2-18-04
	Конева Любовь Павловна	Секретарь Совета	(962) 207-20-77
6. Северо-Кавказская железная дорога	Михно Марина Александровна	Ведущий специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	(863) 259-41-68 (950-25) 5-41-68
7. Юго-Восточная железная дорога	Анцифорова Ольга Николаевна	Начальник службы управления персоналом (заместитель председателя Совета)	(473) 265-62-19 (918) 5-62-19 (473) 265-22-69 (918) 5-22-69
	Панова Марина Игоревна	Инспектор по социальным вопросам отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	(473) 265-30-63 (918) 5-30-63

8. Приволжская железная дорога	Луценко Ирина Александровна	Заместитель начальника Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	(964-29) 3-07-51 (845-2) 41-07-51
	Клопова Алина Сергеевна	Ведущий специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики службы управления персоналом	(964-29) 4-69-25 (8452) 41-69-25
9. Куйбышевская железная дорога	Данилов Николай Владимирович	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (председатель Совета)	(960-38) 2-90-07
	Рязанова Ольга Николаевна	Начальник службы управления персоналом (сопредседатель Совета)	(960-38) 2-42-21
	Казымов Алексей Юрьевич	Заместитель начальника службы управления персоналом – начальник отдела реализации социальной политики (ответственный секретарь Совета)	(960-38) 2-24-25
	Носова Анна Николаевна	Ведущий специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики службы управления персоналом	(960-38) 2-33-53
10. Свердловская железная дорога	Пашинин Владислав Александрович	Заместитель начальника службы управления персоналом – начальник отдела реализации социальной политики (сопредседатель Совета)	(343) 358-49-87 (097-22) 4-49-87
	Лихачева Юлия Владимировна	Ведущий специалист по управлению персоналом службы управления персоналом (секретарь Совета)	(343) 358-39-04 (970-22) 4-39-04
11. Южно-Уральская железная дорога	Шуховцева Елена Сергеевна	Первый заместитель начальника службы управления персоналом (сопредседатель Совета)	(972-41) 4-27-88
	Сединкина Галина Юрьевна	Начальник отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	(972-41) 6-23-04
12. Западно-Сибирская железная дорога	Дербилов Евгений Михайлович	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (сопредседатель Совета)	(978-50) 4-41-69
	Евтушенко Екатерина Андреевна	Начальник отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	(978-50) 4-59-45
13. Красноярская железная дорога	Тарасенко Ирина Александровна	Эксперт группы соревнований и наград службы управления персоналом (секретарь Совета)	(391) 2-59-47-18
14. Восточно-Сибирская железная дорога	Хандюк Наталья Андреевна	Заместитель начальника отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы	(3952) 63-95-20 (902) 541-61-63
15. Забайкальская железная дорога	Агафонова Людмила Николаевна	Начальник Дирекции социальной сфера (председатель Совета)	(3022) 20-62-42 (994) 524-45-50
	Маслова Анастасия Григорьевна	Инженер отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	(994-52) 2-49-78
16. Дальневосточная железная дорога	Ваулин Андрей Николаевич	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (председатель Совета)	(4212) 38-48-25 (0998-55) 4-48-25
	Адамова Елена Андреевна	Ведущий инженер отдела координации поставок, взаимодействия с ДЗО и информатизации дирекции материального снабжения (секретарь Совета)	(4212) 38-97-51, (0998-55) 4-97-51



10

**Полезные
советы**

30 шагов к здоровью

ДОБАВЛЯЙ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПО ЗДОРОВОЙ ПРИВЫЧКЕ
НА ВЫБОР – И НЕ ЗАМЕТИШЬ, КАК СОВЕРШИШЬ ЧУДО!

✓

~0,5 кг
овощей
и фруктов
в день



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НЕТ
фастфуду,
колбасе,
сосискам



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

~1,5 л
жидкости в день,
в основном
за счет воды



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НЕТ
замороженным
полуфабрикатам:
пицце,
мучному



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

от 30 мин
в день интенсивной
физической
нагрузки
(велосипед,
ходьба)



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НЕТ
фабричным
десертам, тортам,
сладостям



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

~10 тыс.
шагов в день
по шагомеру



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НЕТ
маргарину,
сливкам
для кофе,
попкорну



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

от 2 раз
в неделю
едим рыбу



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НЕТ
сладким
напиткам,
газировкам



✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

НАЧНИ СЕГОДНЯ!

ДА

перекусу из овощей,
фруктов,
орехов,
ягод

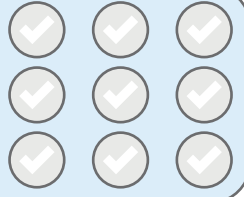




Вместо

фритюра и жарки
тушим, варим,
запекаем,
готовим
на гриле

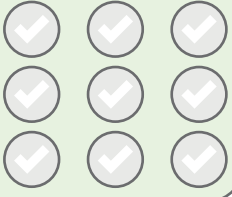




ДА

продуктам, содержа-
щим минимальное
количество
сахара
и соли

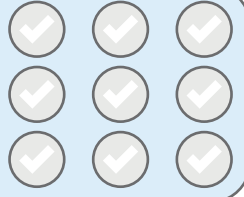




Вместо

соли – сок
лимона
и специи





ДА

мясным и молочным/
кисломолочным
продуктам с
невысоким
содержанием
жира (2,5%)

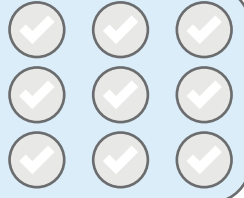




Вместо

лифта идем
по лестнице
пешком

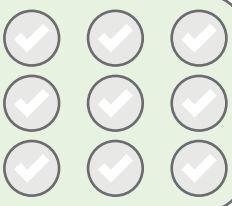




ДА

растительному
маслу вместо
животного
жира

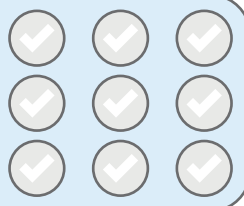




Вместо

короткой поездки –
пешая
прогулка

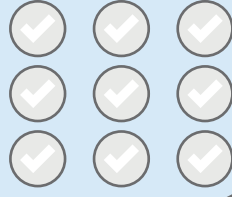




до 30 г

сахара,
глюкозы,
фруктозы
в день

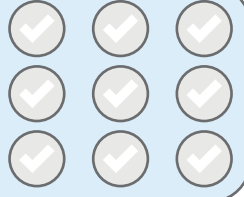




Вместо

отдыха в кафе –
прогулка по
городу





НАЧНИ СЕГОДНЯ!

ДА 

регулярному сну
от 7 до 8 часов
в день

Если 

макароны, то из
твердых сортов,
если хлеб,
то цельно-
зерновой

ДА 

благодарности
родным,
друзьям,
коллегам

Меньше 

пива и другого
алкоголя

ДА 

здоровому
отдыху
на природе
с друзьями
и родными

НЕТ 

сигаретам,
электронным
в том числе

ДА 

перерывам
с ходьбой вместо
перекуров
на работе

Следим 

за давлением
и уровнем
холестерина

ДА 

утренней
зарядке,
разминке
суставов

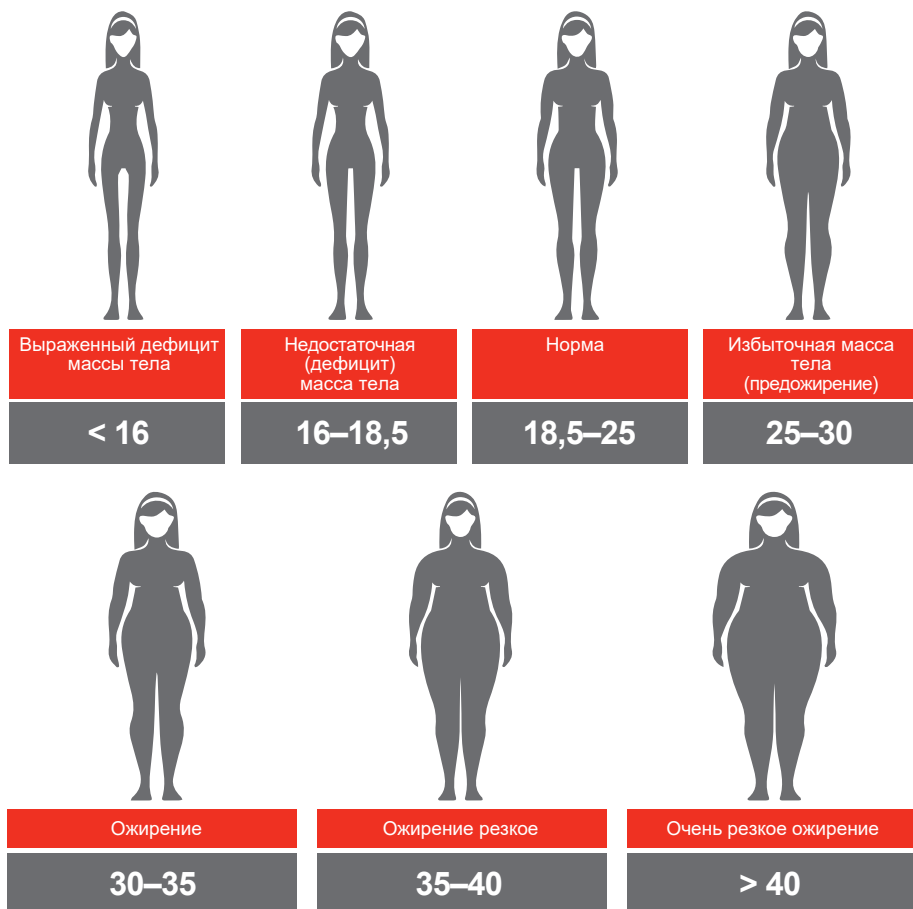
Контролируем 

вес, окружность
талии, индекс
массы тела

Индекс массы тела

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей индекса массы тела:



$$I = \frac{m}{h^2}$$

I – индекс массы тела

m – масса тела в кг

h – рост в метрах

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см.

Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$$

Вода

ВОДА – ЭТО ГЛАВНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ И ОЧИСТИТЕЛЬ. НАШ ОРГАНИЗМ НА 75% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ:

ПИТЬ	НЕ ПИТЬ
 Стакан воды сразу после сна. Для активации деятельности. За ночь с потом и дыханием мы теряем до литра воды.	 Ничего сразу после еды. Добавляя жидкость, вы разбавляете желудочный сок и мешаете процессу пищеварения. Принятый дополнительный объем жидкости растягивает желудок, и в следующий раз вы съедите больше, чтобы почувствовать насыщение.
 Стакан воды за полчаса до каждого приема пищи. Чтобы поджелудочная железа получила достаточно воды для нейтрализации кислого пищеварительного сока.	 Вместо воды алкоголь, кофе, колу, черный и зеленый чай. Эти напитки выводят воду из организма, потерянную жидкость надо компенсировать дополнительным объемом воды.
 Стакан воды через 2–2,5 часа после еды. Для дальнейшей транспортировки пищи кишечником.	 Холодную воду. Холодная вода вызывает охлаждение слизистой, затормаживает процесс пищеварения и всасывания, сокращает время пребывания еды в желудке с 4–5 часов до 20 минут. Пища, поступившая в организм и запитая холодной водой даже через час, не успевает эффективно перевариться и сразу поступает в кишечник. Далее начинаются процессы гниения пищи, т. к. она недообработанная.
 Когда хочется. Доверяйте сигналам вашего организма. Жажда сигнализирует о крайней точке обезвоживания.	
 От одного до двух литров воды в день. В день надо выпивать 20–30 мл воды на 1 кг веса.	 Неполезную воду. Чтобы ваши клетки и межклеточное пространство могли очиститься от продуктов обмена веществ, пейте достаточное количество качественной чистой воды.

10 принципов хорошего сна

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ОТ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНЫ СНА



Установите точное время для пробуждения и отхода ко сну.



Если у вас привычка спать днем, старайтесь не делать этого дольше 45 минут.



Избегайте избыточного приема алкоголя за 4 часа до сна, а также курения.



Не употребляйте кофеин менее чем за 6 часов до сна.



Не употребляйте тяжелую, острую, сладкую пищу менее чем за 4 часа до сна.



Регулярно выполняйте физические упражнения, но не перед сном.



Постарайтесь, чтобы место для сна было максимально комфортным.



Проветрите комнату перед сном.



Постарайтесь убрать все раздражающие звуки, оставьте минимум света.



Оставляйте постель только для сна и интимной близости, но не для работы и развлечений.



Самое главное время отхода ко сну **до 23 часов.**

Обязательные обследования, которые должна проходить женщина

До 40 лет

- ⓘ Осмотры терапевтом, хирургом, офтальмологом, оториноларингологом, акушером-гинекологом, стоматологом, эндокринологом, клинический анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови, гормона щитовидной железы, электрокардиографию, флюорографию органов грудной клетки, УЗИ молочных желез.

По назначению врача, при наличии показаний: осмотр кардиологом, онкологом, неврологом, эндокринологом, проктологом, определение гликированного гемоглобина, липидного профиля и гормонов щитовидной железы, маммография, эзофагогастродуоденоскопию, фиброколоноскопию, спирографию, эхокардиографию, суточное мониторирование артериального давления и электрокардиографию, пробу с физической нагрузкой, комплексное УЗИ, BRCA-тест – генетическое исследование предрасположенности к раку молочной железы.

После 40 лет

! Осмотры терапевтом, хирургом, неврологом, офтальмологом, оториноларингологом, акушером-гинекологом с цитологическим исследованием мазка методом жидкостной цитологии, стоматологом, эндокринологом, клинический анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови, гормона щитовидной железы, анализ кала на скрытую кровь, электрокардиографию, маммографию, флюорографию органов грудной клетки, дуплексное исследование брахиоцефальных сосудов.

При наличии показаний – осмотр кардиологом, онкологом, эндокринологом, проктологом, определение гормонов щитовидной железы, эзофагогастродуоденоскопия, фиброколоноскопию, спирографию, эхокардиографию, суточное мониторирование артериального давления и электрокардиографию, исследование вариабельности сердечного ритма, пробу с физической нагрузкой, комплексное УЗИ, BRCA-тест – генетическое исследование предрасположенности к раку молочной железы, определение онкомаркеров.

Простые правила для здоровой жизни

- ❗ **Живите в собственном едином ритме.** Очень важно в одно и то же время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать, т. е. соблюдать режим дня. Это основа вашего здоровья и жизни, настройка и поддержание системы саморегуляции и самовосстановления (установите напоминание в телефоне).
- ❗ **Пейте воду.** Необходимое количество ВОДЫ, которое надо выпить за сутки – это ваш вес, умноженный на 30 мл. Чистая питьевая вода + 0,25 л минеральной воды (без газа, температура воды приятно теплая, можно подкислять долькой цитрусовых или добавлять немного мяты и т. д.).
- ❗ **Двигайтесь.** Ежедневная физическая активность – минимум 10 000 шагов в день на свежем воздухе (или плавание, танцы, йога, восточные гимнастики). Для контроля за ежедневной активностью используйте шагомер. Обеспечьте приток свежего воздуха в помещение для тренировок! Выбирая нагрузку, напрягайтесь, но не доводите себя до изнеможения.
- ❗ **Разумно выбирайте время приема пищи,** ее качество и количество. Научитесь контролировать калорийность пищи. Отдавайте предпочтение слабообработанной растительной пище. Ешьте побольше зелени и овощей (смотрите рекомендации ниже).
- ❗ **Сон** – 7–8 часов, засыпание до – 23 часов (меньше и больше спать вредно для здоровья). За 1,5–2 часа до отхода ко сну старайтесь не перенапрягаться и не перевозбуждаться физически, эмоционально и интеллектуально (помните: утро вечера мудренее, с точки зрения нейрофизиологии это действительно верно!). Откладывайте принятие важных решений на утро, ваш мозг переработает информацию ночью и найдет наиболее эффективную стратегию.
- ❗ **Хобби, общение и занятия,** приносящие радость и приятные эмоции, – ежедневно (планируйте время. Ищите источники приятных эмоций, которые необходимы вам для снятия эмоционального напряжения и «перезагрузки», не копите негатив).

Разумное питание, если вы следите за своим весом



Употребляйте не более 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной. Ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.

Рациональное питание (четыре-пять раз в день, стабильное время приема пищи, можно установить напоминание в телефоне, перерывы между приемами пищи три-четыре часа).

Установите любой калоризатор на свой телефон и научитесь им пользоваться (это легко!). Научитесь контролировать калорийность своей пищи.

Выбирайте слабосоленую, низкокалорийную, грубую, слабо-обработанную пищу.

Самые калорийные приемы пищи – до 13:00.

После еды полезно немного пройтись. Не ложитесь и не спите после еды, так как это утяжеляет.

Не используйте пищу в качестве эмоциональной поддержки. Это непременно приведет к лишнему весу.

Качества пищи, которая помогает избавляться от лишнего веса: острая, легкая, сухая, вяжущая, горькая и горячая. Употребляйте больше и чаще именно такую пищу.

Качества пищи, которая способствует более быстрому набору веса: сладкая, тяжелая, кислая, маслянистая, соленая и холодная. Такую пищу употребляйте как можно меньше и реже.



Ваш ежедневный рацион в среднем должен состоять из:

200–300 г зерновых в готовом виде (безглютеновые злаки: гречневая крупа, кукурузная крупа, пшенная крупа; экзотические псевдозлаковые крупы (киноа, амарант и другие); все виды риса (особенно полезен бурый или дикий рис, который проходит минимальную обработку).

150–250 г высококачественной пищи с низким содержанием жиров и высоким содержанием белков (рыба, птица, морепродукты, нежирное мясо).

Минимум 500 г овощей (кроме картофеля и других крахмало-содержащих корнеплодов), лучше больше, 40–50% свежих овощей и 50–60% с легкой термической обработкой.

Бобовые.

Жиры растительные нерафинированные.

100–200 г ягод или один фрукт.

Советы по приготовлению пищи

 **БОБОВЫЕ:** бобовые очень важны, так как это наилучший источник белков с низким содержанием жиров (но не злоупотребляйте). Готовить так:

Замачивать бобы на ночь и менять воду непосредственно перед готовкой (также помогает добавление при замачивании лимонного сока или щепотки соды).

Готовить долго с открытой крышкой. Глиняная кастрюля гораздо лучше для бобов, чем современная скороварка.

В качестве приправ при приготовлении бобовых используйте куркуму, кумин, кориандр, имбирь, чеснок и асафетиду.

Много бобов не ешьте (10–20% от всего количества пищи) и тщательно пережевывайте их.

 **МЯСО:** в основном рекомендуются легкие виды мяса, приготовленные с добавлением различных трав и специй, что помогает облегчить усвоение жиров.

 **ОВОЩИ:** подойдут все овощи, которые растут над поверхностью земли. Рекомендуем употреблять сырые или слегка приготовленные на пару овощи.

 **ФРУКТЫ:** рекомендуются не слишком сладкие, кислые, лучше сочные фрукты.

 **МАСЛА:** употребляйте умеренно, по возможности готовьте на пару.

 **СПЕЦИИ:** употребляйте как можно меньше соли. Очень полезно использование трав и специй для улучшения вкуса.

 **НАПИТКИ:** в первую половину дня, кроме воды, можно выпить две чашки черного чая или кофе. Добавляйте немного имбиря в черный чай и мускатный орех или кардамон – в кофе.

А вы знаете, где искать витамины?

Витамин А:		рыбий жир из печени трески, говяжья печень, яйца, творог, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, фисташки, отруби, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		печень, творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, миндаль, скумбрия, молоко, соевое масло
Витамин С:		болгарский перец, цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, киви
Витамин Д:		рыбий жир из печени трески, сельдь, яичный желток, горбуша, грибы лисички, топленое масло
Витамин Е:		кукуруза, ростки пшеницы, растительное масло, кедровый орех, курага, салат, угорь
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты, черная смородина, авокадо, грецкий орех
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, соя, шоколад, яичный желток, грецкие орехи, яблоки
Витамин К:		петрушка, морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица, чернослив

Комплекс упражнений № 1 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
Поднять плечи, втянуть шею. Затем опустить плечи, вытянуть шею.
После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, опустить голову

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад.
То же в другую сторону



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад.
То же в другую сторону

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
Сделать четыре круговых движения прямыми руками назад.
Затем четыре круговых движения руками вперед. После выполнения упражнения рекомендуется встряхнуть руки, расслабиться

Производственная гимнастика для работающих сидя



И. П. сидя, руки на пояс.
1 – поднять плечи, втянуть шею. 2 – опустить плечи, вытянуть шею.
После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, руки на колени, голову опустить на 5–10 с

И. П. сидя, руки согнуты перед грудью.
1–2 – мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.
3–4 – два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову

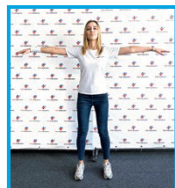


И. П. сидя, руки к плечам.
1 – локти в стороны, потянуться вверх.
2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину

И. П. сидя, придерживаясь руками за стул.
1 – удерживая на весу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы; оттянуть носки на себя.
Удерживать напряжение 5–10 с.
2 – удерживая на весу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы, вытянуть носки.
Удерживать напряжение 5–10 с.
После выполнения упражнения встряхнуть поочередно расслабленными ногами

Комплекс упражнений № 2 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1–2 – мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.
3–4 – два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Три пружинящих наклона вправо. В И. П.
Затем три пружинящих наклона влево



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, кисти сжать в кулаки.

С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бок).
В И. П. Затем выполнить «удар» левой рукой. Закончить

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Сделайте вдох в течение 3 с. В это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 3 с. Ноги от пола не отрывайте

Производственная гимнастика для работающих сидя

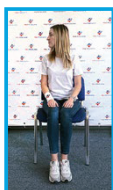


И. П. сидя, руки на коленях.

Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И. П.
То же в другую сторону

И. П. сидя, руки на поясе.

Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5 с.
Расслабиться – 10 с



И. П. сидя, руки на коленях.

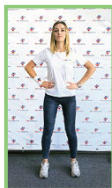
Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И. П.
Выполнить то же упражнение вправо

И. П. сидя, руки в стороны.

Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

Комплекс упражнений № 3 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнить круговые движения туловищем вправо, затем влево

И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнить поворот тела вправо с одновременным максимальным отведением правой руки назад. Вернуться в И. П. Выполнить то же самое упражнение влево



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 – встать на носки, руки вверх.

2-3 – два пружинящих приседания, руки на колени.

4 – вернуться в И. П.



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

1 – руки в стороны, поворот туловища направо.

2-3 – наклон вперед к правой ноге.

4 – И. П. То же в другую сторону

Производственная гимнастика для работающих сидя



И. П. сидя, руки на поясе.

Выполнить круговое движение головой влево.

Затем то же вправо



И. П. сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.

Наклонить голову руками вперед, с небольшим сопротивлением.

Вернуться в И. П. Выполнить наклон назад, прогнуться.

Вернуться в И. П.



И. П. сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1-2 – локти сведены вперед, голову наклонить вперед.

3-4 – локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться



И. П. руки на поясе.

Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо.

Вернуться в И. П. То же в другую сторону

Список книг для саморазвития и личностного роста женщин

Шерил Сэндберг — «Не бойтесь действовать. Женщина, работа и воля к лидерству».
Эта книга учит женщин бороться с сомнениями и страхами, развивать лидерские качества и строить карьеру в мужском мире бизнеса.

Сьюзан Кейнен — «Переговоры без компромиссов»
Практическое руководство по эффективным переговорам и принятию решений в любых ситуациях.

Анита Роддик — «Бизнес в стиле рок-н-ролл»
Откровенные истории основательницы Body Shop о построении бренда, личном росте и предпринимательстве.

Энтони Роббинс — «Разбуди в себе исполина»
Известный психолог предлагает методы самоорганизации, мотивации и личностного роста.

Мария Грипе — «Работница века»
Повесть о поиске смысла жизни и предназначения на примере обычной женщины, ставшей известной писательницей.

Дарья Борисова — «Профессиональный рост. Ваш личный план на ближайшие годы»
Действенные советы и упражнения для построения собственного карьерного маршрута.

Ирина Хакамада — «Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста»
Опыт бизнес-консультанта и политического деятеля, о карьере, харизме и принятии решений.

Маршалл Голдсмит — «Что стоит помнить, когда ничего не получается»
Знаменитый коуч рассказывает, почему важны неудачи и как извлекать из них ценные уроки.

Барбара Шер — «Мечтать полезно»
Психолог Барбара Шер объясняет, как превратить желания в конкретные цели и добиться их осуществления.

Роберт Чалдини — «Психология убеждения»
Один из бестселлеров по психологии влияния и манипуляций, полезный любому специалисту.

Евгения Шестакова — «Саморазвитие для ленивых»
Легкий способ обрести силы и мотивацию для позитивных жизненных изменений.

Александра Маринина — «Обратная сила»
Роман-детектив о карьерных успехах и сложностях женщин-полицейских, успешно совмещающих семью и работу.

Патрисия Фаррелл — «Наставничество. Как помогать другим становиться лучшими»
Идеально подходит для руководителей и наставников, желающих раскрыть потенциал подчиненных.

Натали Гудин — «Возвращение медленных времен»
Напоминание о ценности осознанности и покоя в эпоху быстрых темпов жизни и постоянной занятости.

Том Питерс — «Бренд номер один — ты сама»
Всемирно известный эксперт советует женщине создать собственный бренд и стать незаменимой.

Элис Бойес — «Навыки счастливых людей»
Доступные приемы обретения счастья и удовлетворенности жизнью и профессией.

Ольга Лукина — «Делай больше, думай проще»
Узнайте секреты фокусировки, приоритизации задач и снижения стресса на работе.

Деннис Паркер — «Практика доверия»
Руководство по налаживанию доверительных отношений с коллегами и клиентами.

Виктор Франкл — «Сказать жизни да!»
Глубокая философия выживания и целеполагания от знаменитого психиатра.

Алисия Кларк — «10 минут тишины»
Советы по быстрому восстановлению сил и снижению напряжения после напряженного трудового дня.



11

Программы для женщин

Специализированные программы для женщин-работниц в объектах оздоровления и отдыха ОАО «РЖД»

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Октябрьская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153)	«Здоровая улыбка»	Программа «Здоровая улыбка» – это сочетание современных технологий в области стоматологии, уникальных природных факторов курорта и традиционного санаторно-курортного лечения. Данная программа поможет придать вашим зубам здоровый вид.	10–14	Проживание, четырехразовое питание. Консультация врача-стоматолога, лечение кариеса и дефектов зубов некарриозного происхождения, материалы светового отверждения (до 5 зубов), лечение пульпита и периодонтита, профессиональная гигиена полости рта (удаление зубных отложений, зубного налета с помощью ультразвукового скейлера). Терренкур, северная ходьба, аэробикотерапия, циркулярный душ, кислородный коктейль, ДУФ, фитнес.	Консультация врача, ортопед-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглофлексотерапия, кедровая баня. Экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
2	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153)	«Арт-терапия»	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение с применением искусства в терапевтических целях. Арт-терапия дает социально приемлемый выход чувствам человека. В рамках программы организовано проведение различных мастер-классов (по витражной росписи, по гончарному делу, по изготовлению цветов и др.)	10–14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной или подводный или механический), циркулярный душ, сухие углекислые или ароматические ванны, гапокамера, аэробикотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур.	Консультация врача, ортопед-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглофлексотерапия, кедровая баня. Экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
3	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153)	«Каникулы вместе с мамой»	Данная программа организуется для категории отдыхающих с детьми (2 раза в год, в весенние и осенние каникулы). Это уникальная возможность отдохнуть вместе со своей семьей, даря друг другу внимание и общение через совместную деятельность.	9	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: ингаляции, гапокамера, аэробикотерапия, кислородный коктейль, пресотерапия верхних или нижних конечностей для взрослых, душ циркулярный для взрослых, зумба. Пилатес, сауна для лиц старше 14 лет. Организационно-досуговые мероприятия, спортивные турниры, подвижные игры, дискотеки. Мастер-классы.	Консультация врача, ортопед-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглофлексотерапия, кедровая баня. Экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

4	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153);	«Тур выходного дня»	Программа терапии создана для женщин, которые хотят совместить отдых и восстановление с профилактикой и лечением заболеваний. Программа сочетает в себе комплекс процедур, способствующих эффективному укреплению иммунитета.	3	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, душ циркулярный, озокерит, массаж (ручной или подводный или механический), сухие теплые ванны, сауна.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
5	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153);	«Гармония тела»	Программа терапии создана для женщин, которые хотят совместить отдых и восстановление с профилактикой и лечением заболеваний. Программа сочетает в себе комплекс процедур, способствующих эффективному укреплению иммунитета.	14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
6	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153);	«Усталый менеджер»	Восстановление физического и психоэмоционального состояния у людей с интенсивными умственными и физическими нагрузками, снижение последствий хронического стресса, повышение работоспособности	14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

7	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153);	Восстановление физического и психоэмоционального состояния у людей с интенсивными и физическими нагрузками, снижение последствий хронического стресса, повышение работоспособности, освоение новых навыков ландшафтного дизайна	14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: фитотерапия, озокерит, массаж (ручной или подводный или механический), циркулярный душ, сухие углекислые или ароматические ванны, гапокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур.	Консультация врача, экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
8	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 153);	«Отдых по системе ЗТ» (терапия, туризм, творчество)	14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: гапокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна.	Консультация врача, экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.	8 (800) 550-87-78; 8 (920) 184-56-72; 8 (812) 436-90-34
5	Пансионат «Маево» (Псковская обл., Новгородский район, д. Антропово)	Данная программа организуется для категории отдыхающих с детьми (2 раза в год, в весенние и осенние каникулы). Оздоровительные процедуры, чистый воздух, красивая природа, интересные и познавательные мероприятия – всё это ждёт вас во время отдыха по программе «Каникулы вместе с мамой».	9	Проживание, сбалансированное четырехразовое питание. Медицинские и оздоровительные услуги: грязелечение с использованием лечебной, сапропелевой грязи курорта Хитово, ручной массаж, аппаратная физиотерапия, термоводолечение: лечебные души, лечебные ванны, бассейн, русская баня, спелеотерапия, спортивный бассейн, тренажеры, настольный теннис, аэрохоккей, бильярд, терренкур. К услугам отдыхающих: прогулочный катер (на 6 чел.), водные лыжи, водные ватрушки, лодки, катамараны, велосипеды прогулочные для взрослых и подростковые, рыболовные снасти и снаряжения, караоке, детская игровая комната, спортивный центр, зимний спортивный инвентарь (лыжи, санки, ватрушки, коньки). Оборудованные пляж, спортивные площадки (для игр в футбол, волейбол, большой теннис, бадминтон), детская игровая площадка	Обзорная экскурсия по местным достопримечательностям: - городам воинской славы Великие Луки и Псков; - городу Витебск (Республика Беларусь); - церковь Казанской Божьей Матери (д. Руново); - музей-заповедник Пушкинские Горы; - мужской действующий монастырь (г. Пеноры); - крепость-музей Изборск	8 (800) 550-87-78; 8 (811) 449-42-53; 8 (811) 442-41-10; 8 (812) 436-90-34

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Московская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Синезерки» (Брянская область, Навлинский р-н, пос. Синезерки)	«Внимание – подросток!»	Краткосрочные заезды с предоставлением для участников оздоровительных услуг санатория и обязательного сопровождения экспертами в области семейной, подростковой психологии и правовой грамотности	2	Проживание, питание, мастер-классы, досуговые мероприятия, дискотека, творчество, интеллектуальные и развивающие игры, бассейн, фитнес, прогулки	Аквааэробика, спортивные состязания и мини-соревнования, турниры, семинары по психологии и правовой грамотности	8 (4832) 80-32-49
2	ДЮЛ «Факел» (Смоленская обл., г. Смоленск, Заднепровский р-н, пос. Красный Бор, д. 20В)	«Важно быть вместе»	Краткосрочные семейные заезды, посвященные сохранению и продвижению духовно-нравственных и традиционных семейных ценностей, идей патриотизма и ценности многодетной семьи	2	Проживание, питание, культурные мероприятия, вечерняя программа, танцы, конкурсы, творчество, игры, спортивный досуг, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, бассейн, занятия с детьми в детской комнате	Авторская экскурсионная программа по г. Смоленску и Смоленской области	8 (4812) 42-09-96
Горьковская ж.д.							
1	Санаторий «Серебряные ключи» (Нижегородская область, г. Сергач)	«Подари себе красоту»	Женщины принимаются в санатории для оказания профилактических медицинских услуг. Программа сочетает санаторное лечение со СПА-уходом за телом и лицом. Каждая женщина принимается в санатории в соответствии с медицинской картой, находящейся в санатории.	10	В период пребывания женщинам предоставляется завтрак, обед, ужин. Они посещают бассейн, баню, оказываются СПА-услуги, предоставляются кислородные ингаляции.	Экспресс-тур: по городу Сергач, в краеведческий музей, в Дивеево, в музей-заповедник Болдино. Консультация врача-стоматолога, прокат инвентаря, посещение сауны.	8 (831) 915-26-69, 8 (952) 459-95-38
2	Санаторий «Железнодорожник» (Нижегородская область, д. Соболиха, д. 3ж)	«Перезагрузка»	Программа включает в себя комплекс процедур, направленный на глубокое восстановление эмоционального и физического состояния человека. Она предназначена для тех, кто чувствует усталость, выгорание, тревожность или просто нуждается в смене обстановки и перезагрузке. Перезагрузка – это не просто отдых, а возможность восстановить внутренний баланс и подготовиться к новым нагрузкам. Такая программа поможет обрести гармонию и силу духа.	8	В период пребывания женщинам предоставляется завтрак, обед, ужин. Процедуры: кедровая баня, гипокситерапия, СПА-капсула, циркулярный душ. А также им предоставляется бассейн и тренажерный зал.	Экспресс-тур: в город Городец с посещением музеев «Город мастеров», на святой источник «Николаи ключ», экскурсия-дегустация в «Городскую сыроварню «Курьево». Скандинавская ходьба, прокат инвентаря, косметология, сухая углекислая ванна, вакуумный массаж.	8 (987) 394-40-55, 8 (986) 743-01-06

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Северная ж.д.						
1	Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахарек» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст. Сахарек)	Оздоровительная программа «Силуэт»	от 7 дней	Программа направлена на улучшение общего состояния здоровья, снижение веса, вывод лишней жидкости, понимание базовых правил питания, при соблюдении которых значительно пролонгируется эффект от пройденного курса	Консультация физиотерапевта, душ Шарко, сегментарный массаж и термомассаж, лимфодренаж, электролечение, инфракрасная сауна, минеральная вода, свободное плавание, занятия в тренажерном зале	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Оздоровительная программа «Детокс»	от 7 дней	Направлена на снижение веса, очищение организма и укрепление иммунитета	Консультация физиотерапевта, массаж или термомассаж, циркулярный душ, инфракрасная сауна, кедровая бочка, кислородный коктейль, фиточай, минеральная вода, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Оздоровительная программа «Антистресс»	от 7 дней	Для снятия нервно-психического перенапряжения, синдрома хронической усталости, для профилактики и лечения вегето-сосудистой дисфункции	Консультация физиотерапевта, сухая углекислая ванна, массаж воротниковой зоны или термомассаж, циркулярный душ или минеральная ванна, аудиовизуальная стимуляция, ароматерапия, кислородный коктейль, фиточай, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Оздоровительная программа «Движение без боли»	от 7 дней	Для профилактики и лечения заболеваний позвоночника и суставов, улучшения их подвижности, уменьшения болевого синдрома	Консультация физиотерапевта, теплоречение (озокерит) и импрегнация с минеральной водой, магнитотерапия, массаж или термомассаж, детензор, инфракрасная сауна, занятия ЛФК, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Оздоровительная программа «Неделя красоты»	от 7 дней	Направлена на улучшение общего самочувствия, внешнего вида, снижение веса	Консультация физиотерапевта, ванна с минеральной водой, душ Шарко, термомассаж, массаж воротниковой зоны, солярий, кедровая бочка, инфракрасная сауна, ароматерапия, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Оздоровительная программа «Антидиабет»	от 7 дней	Для профилактики и лечения осложнений сахарного диабета, улучшения микроциркуляции сосудов, профилактики трофических осложнений	Консультация физиотерапевта, ванны с минеральной водой, сухие углекислые ванны, кедровая бочка, аудиовизуальная стимуляция, фиточай, кислородный коктейль, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахарж» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст. Сахарж)	Оздоровительная программа «Здоровое сердце и сосуды»	Для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемической болезни сердца, гипертонии, варикозной болезни нижних конечностей, цереброваскулярной болезни	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, ванна с минеральной водой, сухие углекислые ванны, гипокситерапия, массаж шейно-воротниковой зоны или термомассажа, аудиовизуальная стимуляция, лечебное одонто-, фиточай, кислородный коктейль	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		Направлена на восстановление и поддержание на высоком уровне естественного иммунитета, предупреждение возникновения острых вирусных инфекционных заболеваний	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, циркулярный душ, минеральная ванна, массаж или термомассаж, магнитотерапия, галокамера, ароматерапия, кислородный коктейль, занятия ПФК, свободное плавание	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
	Двухчасовая программа «СТА»	Релаксация, повышение активности и жизненного тонуса	1 день	Подводный душ-массаж или термомассаж, кедровая бочка, миостимуляция на оборудовании puga best	8 (4852) 52-18-08, 8 (920) 658-91-36
	Двухчасовая программа «РЕПАКС»	Программа предусматривает тренинги, мастер-классы по различным видам деятельности, занятия по укреплению здоровья, мероприятия досугово-развлекательного и спортивного характера для взрослых и детей.	10 дней (в дни весенних и осенних каникул)	Инфракрасная сауна, минеральная ванна, ароматерапия	8 (4852) 52-18-08, 8 (920) 658-91-36
Оздоровительная программа «Каникулы вместе с мамой»		Программа предусматривает занятия по укреплению здоровья, мероприятия досугово-развлекательного и спортивного характера для родителей и ребенка индивидуально			8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта		Лечение ЖКТ – зачастую длительный процесс. После прохождения курса приема лекарств, назначенных врачом, или операции важно закрепить положительный результат. Заболевания пищевода, желудка, кишечника, печени влияют на весь организм. При этом нарушается усвоение питательных элементов, витаминов, возможны избыточные потери жидкости, интоксикация из-за нарушения пассажа кишечного содержимого	10-14 дней	Пройти восстановление пищеварительной функции можно в санатории с лечением желудочно-кишечного тракта. Для этого используются методы: медикаментозная терапия, лечебная физкультура, массаж, рефлексотерапия, физиотерапия, лечебные ванны, озокерит	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Северная ж.д.							
3	Лечебно-оздоровительный комплекс «Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст. Сахарек»	Лечение костно-мышечной системы	Костно-мышечный санаторий «Сахарек» предлагает профилактическое и восстановительное лечение костей и мышц после травм, воспалительных, обменных или дегенеративных заболеваний. Костно-мышечная система отвечает за движение и является опорой для всех внутренних органов. Внутри позвоночного канала проходит спинной мозг: в черепе – головной мозг. Грудная клетка служитместилищем сердца и легких, брюшная полость – органов пищеварения, таз – мочеполовой системы. Болезни костей и мышц сказываются на работе всех систем: ухудшается их кровоснабжение, сдавливаются нервы. При болезнях конечностей человек испытывает трудности с ходьбой, выполнением бытовой и профессиональной работы	10–14 дней	Пройти лечение костно-мышечной системы в санатории можно при таких заболеваниях: врожденные мышечные и костные дисплазии, последствия травм– переломов, вывихов, растяжений и разрывов связок, миопатии различного генеза, заболевания позвоночника, неправильная осанка, остеохондроз, атрофия мышц вследствие нарушения нервной регуляции		8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
		Лечение заболеваний опорно-двигательной системы	Лечение заболеваний опорно-двигательной системы в санатории – важный заключительный этап терапии. Он позволяет адаптировать пациента после полученной травмы или перенесенной болезни к повседневной жизни	10–14 дней	Пройти лечение опорно-двигательной системы в санатории можно при: воспалительных болезнях мышц, суставов, костей в неострый период, деформирующие болезни – подагре, ревматоидном артрите, остеоартрозе, состояниях после травм, перенесенных операций на костях, суставах, связках, мышцах, периферических нервах и сосудах, болезнях позвоночника – патологической осанке, остеохондрозе, болезни Бехтерева, наследственных заболеваниях органов движения		8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахарек» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст. Сахарек) 4	Лечение заболеваний органов дыхания	Лечение органов дыхания проходит в несколько этапов. С острым процессом больные находятся в стационаре, далее пациенты нуждаются в реабилитации. Хорошо справляется с этой задачей санаторий по лечению органов дыхания. Восстановительная терапия необходима после пневмонии, при хронических obstructивных болезнях, бронхитальной астме, частых воспалениях верхних дыхательных путей	Лечение органов дыхания проходит в несколько этапов. С острым процессом больные находятся в стационаре, далее пациенты нуждаются в реабилитации. Хорошо справляется с этой задачей санаторий по лечению органов дыхания. Восстановительная терапия необходима после пневмонии, при хронических obstructивных болезнях, бронхитальной астме, частых воспалениях верхних дыхательных путей	10–14 дней	Лечение заболеваний органов дыхания	Лечение органов дыхания проходит в несколько этапов. С острым процессом больные находятся в стационаре, далее пациенты нуждаются в реабилитации. Хорошо справляется с этой задачей санаторий по лечению органов дыхания. Восстановительная терапия необходима после пневмонии, при хронических obstructивных болезнях, бронхитальной астме, частых воспалениях верхних дыхательных путей	8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
	Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	Болезни сердца и сосудов стоят на первом месте в мире по причине смертности. Санаторий «Сахарек» с лечением сердечно-сосудистых заболеваний помогает снизить риск опасных осложнений, уменьшить вероятность повторных атак и обострений. Здесь адаптируют больных после перенесенного инфаркта миокарда или инсульта	Болезни сердца и сосудов стоят на первом месте в мире по причине смертности. Санаторий «Сахарек» с лечением сердечно-сосудистых заболеваний помогает снизить риск опасных осложнений, уменьшить вероятность повторных атак и обострений. Здесь адаптируют больных после перенесенного инфаркта миокарда или инсульта	10–14 дней	Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	Болезни сердца и сосудов стоят на первом месте в мире по причине смертности. Санаторий «Сахарек» с лечением сердечно-сосудистых заболеваний помогает снизить риск опасных осложнений, уменьшить вероятность повторных атак и обострений. Здесь адаптируют больных после перенесенного инфаркта миокарда или инсульта	8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
	Лечение заболеваний эндокринной системы	Санатории с лечением эндокринной системы играют важную роль в достижении компенсации патологии. Пациенты здесь находятся под постоянным наблюдением врачей, могут получить помощь разных специалистов, при необходимости пройти диагностические процедуры	Санатории с лечением эндокринной системы играют важную роль в достижении компенсации патологии. Пациенты здесь находятся под постоянным наблюдением врачей, могут получить помощь разных специалистов, при необходимости пройти диагностические процедуры	10–14 дней	Лечение заболеваний эндокринной системы	Санатории с лечением эндокринной системы играют важную роль в достижении компенсации патологии. Пациенты здесь находятся под постоянным наблюдением врачей, могут получить помощь разных специалистов, при необходимости пройти диагностические процедуры	8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Свердловская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Талица», (Свердловская область, г. Талица)	«Мать и Дитя»	Курс общеоздоровительных процедур, направленных на укрепление организма и повышение иммунитета	от 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, ручной массаж, минеральные ванны, душ Шарко, физиотерапия, вихревые ванны, сенсорная комната, спелеотерапия	Подводный душ-массаж Пневмомассаж Электромиостимуляция на аппарате «Эсма» Ударно-волновая терапия Карбокситерапия Магнито-терапевтическая кровать	8 (343) 712-56-72
2	«Анти-варикоз»	Удаление: – проступивших сосудов, – купероза кожи, – венозной сетки, – расширения мелких сосудов	от 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, пневмомассаж, квантовая терапия, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), магнитотерапия, углекислые ванны	Пантено-растительные ванны Грязелечение «Костюм»		
3	Санаторий-профилакторий «Талица», (Свердловская область, г. Талица)	«Антистресс-Релакс»	Рекомендуется при стрессе: синдроме хронической усталости	От 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, аквааэробика, минеральные ванны, ультраотон, гидромассажная ванна, СПА-капсула, лечебные души, ручной массаж, сенсорная комната		
4	«Антитабак»	Комплексы процедур общеукрепляющих, отвлекающих, расслабляющих и очищающих организм от продуктов табачного дыма	от 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, минеральные ванны, массаж ручной, полимаг, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), аэрофитотерапия, игло-рефлексотерапия, скандинавская ходьба, кислородный коктейль			
5	Санаторий-профилакторий «Свердловский» («Мельковский») Свердловская область, г. Екатеринбург	«Женское здоровье»	Программа разработана для женщин, у которых есть заболевания органов малого таза или проблемы в интимной сфере. Также комплекс процедур, входящих в программу используется для профилактики гинекологических заболеваний	от 10 дней	Прием и консультация врача, массаж механический (массажная кушетка или кардиокресло), лечебная ванна, душ 1 вид по назначению врача (циркулярный, восходящий, Виши), электропроцедуры (дарсонвализация), фото-хромотерапия/электро- или фонофрез, экстрокорпоральная магнитная стимуляция (Анаэстрон), спелеотерапия, ингаляции, фитотерапия, биодетокс (ножные ванны), кедровая бочка	СПА-капсула Пневмомассаж Вакуумно-роликовый массаж на аппарате «Старвак» Вакуумный EMS массаж лица и зоны декольте Ручной массаж Аппликации парафаранго Сухая углекислая ванна Банно-оздоровительный комплекс	8 (343) 358-21-31

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

6	Санаторий-профилакторий «Егоршинский» (Свердловская область, г. Артемовский)	«Антистресс»	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости, выравнивание биоритмов	от 14 дней	Прием и консультация врача, лечебные ванны, лечебные души, аппаратная физиотерапия, ипорефлексотерапия, SPA-капсула, лечебная физкультура	Гидромассажная ванна Грязелечение аппликационным методом Карбокситерапия Ручной массаж Сухие углекислые ванны Подводное вытяжение позвоночника Внутривенное лазерное озвучивание крови	8 (34363) 5-33-39
Южно-Уральская ж.д.							
1	Детский оздоровительный комплекс «Аленушка» (Челябинская область, г. Миасс, берег озера Большой Еланчик)	«Новая Я»	Трансформационные техники, благодаря которым женщины избавляются от негатива и почувствуют себя желанными и раскошными. Узнают, как оставаться стройными и иметь подтянутое тело в любом возрасте.	10	Проживание, сбалансированное питание, медицинские процедуры: консультация терапевта, массаж, циркулярный душ, гидромассаж, душ Шарко, фиточай, свободное плавание в бассейне, сауна, аквааэробика, скандинавская ходьба, мастер-классы, вечерняя развлекательная программа	Механический массаж, массаж ручной, дарсонвализация, ЛФК, ванна с морской солью, ванна сухая углекислая, сухая углекислая ванна, ванна «Каракала», кедровая баня, «Капсула здоровья», спелеокамера, аппарат «Лимфа-Э», солариум, массажное кресло, вибромассажер для ног, тренажерный зал, боулинг, бильярд, услуги проката инвентаря для летнего и зимнего видов отдыха	8 (351) 259-23-27 8 (351) 268-26-76
2	Профилакторий ст. Курган (г. Курган, ул. Станционная, 20А)	«Красота - залог здоровья»	Уход за лицом, шеей, руками	5	Альгинатные маски, пилинг, массаж лица, массаж лица и шеи, лечение проблемной зоны, поверхностная и глубокая очистка кожи, электрофорез, гидротация, парафиновая маска для рук и массажа.	Ручной массаж тела, СПА-ванна	8 (3522) 49-30-92
3		«Нет вирусам»	Профилактика вирусных заболеваний	14	ЛФК, массаж, СУВ, чай, ингаляции, кислородный коктейль, спелеокамера.	Водные процедуры, капельное вливание	

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Южно-Уральская ж.д.							
4		«Перезагрузка»	Активные выходные. Отличная возможность отвлечься от рабочих будней и домашних хлопот. В программе: сауноразогрев, расслабляющие, косметические процедуры, мастер-классы, лекций, беседы на различные спорные темы: триггеры (йога, зумба), игры и многое другое.	2	Проживание, сбалансированное питание, медицинские процедуры: консультация терапевта, массаж, циркулярный душ, гидромассаж, душ шарко, сауна, спелеокамера, мастер-классы, вечерняя развлекательная программа	Согласно прейскуранта платных медицинских услуг	
5	Профилакторий «Волна» (г. Челябинск, ул. Шактостровская, 30)	«Грация»	Усиление обменных процессов в организме, развитие функциональной выносливости к физическим нагрузкам, снижение веса	14	Диетический стол № 8, ПДМ, душ Шарко, СПА-капсула (программы «снижение веса», «релакс»), массаж ручной, ЛФК, фиточай, прогулки, терренкур.		8 (351) 262-23-00, 8 (351) 289-18-55
6		«Красивые ноги»	Уменьшение венозного оттока нижних конечностей, уменьшение отеков нижних конечностей к концу дня, уменьшение утомляемости к концу дня.	14	Скипидарные ванны, вихревые ванны для ног, Д.Арсонваль, магнитотерапия, массаж ручной, терренкур (дозированная ходьба), ЛФК, механический массаж стоп.		
7		«Хорошее настроение»	Улучшение сна, настроения: - повышение общего иммунитета; - повышение выносливости организма к физическим и эмоциональным нагрузкам	14	Душ циркулярный, СПА-капсула (с программами «релакс», «нарушение сна», медитация), Д. Арсонваль, жемчужные ванны, массаж ручной, фиточай, ЛФК, спелеокамера.		
8	Санаторий-профилакторий «Евразия» (г. Орск, ул. Огородная, 28)	«Женское здоровье»	Программа включающая специальную диету, фитотерапию, физиотерапию, водные процедуры, массаж, ЛФК сауна, бассейн позволяет в короткие сроки пребывания в профилактории сбросить вес, вернуть молодость коже и телу.	14	Ванны, душ (Шарко, восходящий, циркулярный), электросон, лазер, фракционная, гальванизация, дарсонвализация, массаж ручной, грязевые аппликации, ЛФК, бассейн, подводный душ, сауна.	Массаж лица, гидромассажная ванна	8 (3537) 24-18-19, 8 (3537) 49-61-36

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст Омск	«Сохранение молодости»	Женское здоровье (климатический, посткастрационный синдром, спячный процесс в малом тазу, хронический воспалительный процесс в матке и придатках). Климакс – это очередной этап жизни любой женщины, который сопряжен с некоторыми сложностями. Менопауза обусловлена серьезными гормональными перестройками в организме, которые в дальнейшем становятся причинами старения. Климатический синдром опасен тем, что связан с расстройствами сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, изменением иммунологической активности и косметологическими проблемами. Ожидаемые эффекты: уменьшение или исчезновение приливов жара; уменьшение тревожности и раздражительности; первоочередная реализация изменений; повышение либидо; исчезновение других симптомов климакса	13	Озонотерапия по БАТ, прессотерапия, фитообертывание, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, водолечение, гальваноугревание (при отсутствии противопоказаний), электро-магнитоплазменная терапия, ЛФК, проживание, питание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasyuskayaAE@wsl.rzd
2	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст Омск	«Возраждение»	Лечение нарушений, развивающихся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных факторов окружающей рабочей среды. Наш напряженный ритм жизни, хронические стрессы, неблагоприятная окружающая среда, эмоциональное напряжение – все эти факторы приводят первоначально к сбою в работе нервной системы, а впоследствии и к возникновению серьезных заболеваний других органов. Иногда нам необходимы отдых и «перезагрузка». Программа предлагает сделать это в условиях санатория-профилактория под чутким руководством медицинского персонала. Показания: синдром хронической усталости; депрессивные состояния; астено-невротический синдром; нарушения сна; невроз; неврастения; постстрессовые состояния	6	Массаж, SPA-капсула, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, полимаг с насадкой «офтальмо», озонотерапия БАТ, ЛФК, питание, проживание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasyuskayaAE@wsl.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
3	Санаторий-филиальный «Железнодорожник» ст. Омск	«Гармония здоровья»	Оздоровительная программа для мамы и ребенка поможет укрепить здоровье мам и их деток, восстановить гармонию и укрепить иммунитет. Люди часто задают вопрос: как укрепить иммунитет. Когда ребенок ходит в школу или детский сад три дня, а потом неделю сидит дома больной, родители начинают лихорадочно искать способы, как повысить ребенку иммунитет. Санаторий-филиальный «Железнодорожник» ст. Омск всегда готов Вам помочь! Показания: частые заболевания дыхательных путей и легких; бронхиальная астма; различные аллергии. Ожидаемые эффекты: предупреждение обострения хронических заболеваний; улучшение функции дыхательных путей; активизация механизмов саморегуляции; укрепление иммунной системы	13	Программа для мамы: СПА-программа «Снятие стресса», подводный душ-массаж, галотерапия, электро- или теплотерапия, кислородотерапия, фитотерапия, ЛФК, бассейн+сауна, питание, проживание. Программа для ребенка: галотерапия, массаж спины, фитотерапия, кислородотерапия, озокерит-сапожки, ЛФК, бассейн+сауна, фитованны, подвижные игры на свежем воздухе, питание, проживание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spotm_SkasyrskayaAE@wsr.rzd
4	Санаторий-филиальный «Железнодорожник» ст. Омск	«Женское здоровье»	Женское здоровье (климактерический, постклимактерический синдром, спаянный процесс в малом тазу, хронический воспалительный процесс в матке и придатках). Климакс – это очередной этап жизни любой женщины, который сопряжен с некоторыми сложностями. Менопауза обусловлена серьезными гормональными перестройками в организме, которые в дальнейшем становятся причинами старения. Климактерический синдром опасен тем, что связан с расстройствами сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, изменением иммунологической активности и косметологическими проблемами. Ожидаемые эффекты: уменьшение или исчезновение приливов жара; уменьшение тревожности и раздражительности; переоценка возрастных изменений; нормализация сна; повышение либидо; исчезновение других симптомов климакса	11	Озонотерапия по БАТ, прессотерапия, фитообертывание, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, водолечение, гальваноуглевание (при отсутствии противопоказаний), электромагнито-лазерная терапия, ЛФК, проживание, питание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spotm_SkasyrskayaAE@wsr.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск 5	«Перезагрузка»	В осенне-весенний период, когда атакуют вирусы, а организм ослаблен, когда токсинов и шлаков в организме становится слишком много, наши внутренние органы (печень, кишечник, почки), отвечающие за их обезвреживание, дают сбой. Избавление от токсинов и шлаков приносит значительное облегчение для организма: нормализуется работа кишечника, а след за ней и защитные функции иммунной системы, снижается чувствительность кожи, восстанавливается ее естественный защитный барьер, а значит, исчезают кожные проблемы. Есть возможность снизить влияние негативных факторов на организм, избавившись от накопившихся шлаков и токсинов в короткий срок, пройдя курс лечения по программе «Детокс».	6	Проживание, питание, массаж, SPA-капсула, ванны, души, массаж, сауна, талассотерапия, шоколадное обертывание, озонотерапия, фиточай, очистительные клизмы, тюбаж, лечебное голодание, пилатес, скандинавская ходьба. Культурно-массовые мероприятия.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spotm_SkasyrskayaAE@wsg.rzd
Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск 6	«Новый СТАРТ»	Лечение нарушений, развивающихся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных факторов окружающей рабочей среды. Наш напряженный ритм жизни, хронические стрессы, неблагоприятная окружающая среда, эмоциональное напряжение — все эти факторы приводят первоначально к сбою в работе нервной системы, а впоследствии и к возникновению серьезных заболеваний других органов. Иногда нам необходимы отдых и «перезагрузка». Программа предлагает сделать это в условиях санатория-профилактория под чутким руководством медицинского персонала. Показания: синдром хронической усталости; депрессивные состояния; астено-невротический синдром; нарушения сна; невроз; нарушения; постстрессовые состояния	6	Массаж, SPA-капсула, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, полимаг с насыщенной «офтальмо», озонотерапия БАТ, ЛОК, питание, проживание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spotm_SkasyrskayaAE@wsg.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
7	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск	«Здоровей-ка»	Оздоровительная программа для мамы и ребенка поможет укрепить здоровье мам и их деток, восстановить гармонию и укрепить иммунитет. Люди часто задают вопрос: как укрепить иммунитет. Когда ребенок ходит в школу или детский сад три дня, а потом неделю сидит дома больной, родители начинают лихорадочно искать способы, как повысить ребенку иммунитет. Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск всегда готов Вам помочь! Показания: частые заболевания дыхательных путей и легких; бронхиальная астма; различные аллергии. Ожидаемые эффекты: предупреждение обострения хронических заболеваний; улучшение функции дыхательных путей; активизация механизмов саморегуляции; укрепление иммунной системы	13	Программа для мамы: СПА-программа «Снятие стресса», подводный душ-массаж, галотерапия, электро- или теплотечение, кислородотерапия, фитотерапия, ЛФК, бассейн+сауна, питание, проживание. Программа для ребенка: галотерапия, массаж спины, фитотерапия, кислородотерапия, озокерит-сапожки, ЛФК, бассейн+сауна, фитованны, подвижные игры на свежем воздухе, питание, проживание.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93; 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasytskayaAE@wsf.rzd
8	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук	«Молодость и красота»	На наш внешний вид воздействует масса факторов, от возраста до места жительства, от выбранной диеты до ситуации на работе. Быть молодым вечно не удавалось никому, но изменить свой внешний вид, подлечить лицом и телом может каждый, достаточно записаться на программу «Молодость и красота». В основе программы лежит комплекс процедур, направленных на очищение, детоксикацию и ревитализацию организма. Активизируются внутренние ресурсы, ощущается прилив жизненных сил и энергии. Процедуры направлены на укрепление общего тонуса, нормализацию обмена веществ, избавление от шлаков и токсинов в организме, повышение упругости тела, борьбу с целлюлитом, улучшение состояния кожи, укрепление иммунитета	5	Лечебная физкультура, тренажерный зал, сауна, бассейн, омолаживающая маска «Сияние», ослепительная клизма, спелеотерапия, кровянь-массажер NUGA BEST, душ Шарко, фиточай, питание, проживание.	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38355) 7-37-08; 8 (38355) 7-30-97 spkar-lityuakovaov@wsf.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

9	Санаторий-про- филакторий на ст. Карасук	«Красота и здоровье	Красота и успех – то, к чему стремят-ся все женщины. Призывая на помощь достижения модных дизайнеров, кос-метологов и пластических хирургов. Только самые мудрые представи-тельницы прекрасного пола помнят, что счастливая жизнь невозможна без здоровья и ответственного отно-шения к самой себе. Здоровье всегда легче сохранить, чем восстановить. Программа для женской красоты и здоровья поможет Вам: • улучшить состояние кожи • избавиться от шлаков и токсинов в организме • укрепить иммунитет, • вернуть коже упругость и сияние Если Вы желаете снизить вес, избавиться от признаков целлюлита, улучшить свою фигуру, восполнить недостатки энергии, для Вас в сана-торий-профилактории на ст. Карасук разработана комплексная программа очищения, омоложения и оздоровле-ния организма, которая поможет Вам добиться потрясающих результатов. С помощью программы «Афродита» Вы получите навыки здорового обра-за жизни, пройдете путь поэтапного очищения организма. Улучшится состояние кожи, скорректируется силуэт, мышцы приобретут эластич-ность и тонус. Вы закрепите свой обновленный стройный и изящный облик, вновь приобретете радость жизни и уверенность в своих силах	6	Лечебная минеральная вода, очистительные и лечебные клизмы (или гидро-лопанотерапия), грязевые аппликации, подводный душ-массаж или Шарко, сухие углекислые ванны, бассейн, питание, проживание.	Арома-сауна, пресотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косме-тические услуги	8 (38 355) 7-37-08; 8 (38 355) 7-30-97 spkar-lituakovaov@ wsl.ru
10	Санаторий-про- филакторий на ст. Карасук	«Афродита»	Минеральная вода, кислородный кок-тейль, ванна скипидарная, душ Шарко, ги-дромассаж, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна, бассейн, гидроко-лонотерапия, питание, проживание.	6	Минеральная вода, кислородный кок-тейль, ванна скипидарная, душ Шарко, ги-дромассаж, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна, бассейн, гидроко-лонотерапия, питание, проживание.	Арома-сауна, пресотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косме-тические услуги	8 (38 355) 7-37-08; 8 (38 355) 7-30-97 spkar-lituakovaov@ wsl.ru
11	Санаторий-про- филакторий на ст. Карасук	«Восста- новление репродуктив- ного здоровья женщины»	Программа направлена на восста-новление репродуктивного здоровья женщин, а также на профилактику и лечение гинекологических заболе-ваний у женщин. Женский организм – это удивительная и тонкая система, от слаженности работы которой зависит возможность зачать и родить ребенка. Поэтому современная женщина должна заботиться о совре-менном лечении и профилактике всех возникающих проблем	10	Грязевые аппликации и тампоны, ульт-развук эндовагинально, орошения, душ – массаж, ванны, бассейн, ЛФК, питание, проживание.	Арома-сауна, пресотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косме-тические услуги	8 (38 355) 7-37-08; 8 (38 355) 7-30-97 spkar-lituakovaov@ wsl.ru

* Количество услуг навачается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
12	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук	«Весеннее омоложение»	Программа направлена на восстановление тургора кожи, омоложение мышц и суставов, комплексное антистресс-воздействие. Результат – свежая подтянутая кожа, восстановление подвижности суставов, снятие покраснений и проявлений купероза, очищение от шлаков и токсинов.	10	Кислородный коктейль, косметическая маска, водорослевое обертывание, ванна жемчужная, душ Шарко, гидромассажи, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна, бассейны, гидроконтотерапия, питание, проживание.	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38 355) 7-37-08; 8 (38 355) 7-30-97 spkar-lituako@vovn@wsf.ru
13	Санаторий-профилакторий «Восток» с. Мочище	«Марафон красоты»	Программа проекта объединила в себе полноценный отдых с уходом за собой. Яркий микс оздоровительных процедур, SPA-программ, занятий, направленных на комплексное омоложение и похужение, полюбленные лекции, мастер-классы в областях: кулинарии, моды, стиля и красоты, вечерние развлекательные мероприятия, мотивационные встречи с экспертами позволяют активно освоить навыки борьбы со стрессом, привести тело в тонус и наполниться положительной энергией для дальнейшей личностной и профессиональной самореализации	10	Диетическое питание, проживание, массаж спины, фиточай, кислородный коктейль, талассотерапия, шоколадное обертывание, обертывание плечей, ванна/души, косметический массаж лица, соляная пещера, ингаляции, озонотерапия, соляная пещера, стрейчинг, танцотерапия, сауна, скандинавская ходьба, SPA-капсула, криотерапия/фитобочка.	Скес-ип по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СГА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsf.rzd
14	Санаторий-профилакторий «Восток» с. Мочище	«Ласточка»	Лечебные курсы похудения и очищения организма, не учитывающие все аспекты проблемы лишнего веса или повышенной загрязненности организма токсинами и шлаками, могут быть неэффективными и не дать долгожданного результата. Специализированная программа «Ласточка» предлагает комплексное решение проблемы, когда происходит не только исчезновение подкожного жира, но и улучшение состояния кожи, укрепление мышц и активизация метаболических процессов. Данная программа снижения веса воздействует на все звенья патогенеза, приводящие к появлению избыточной массы тела. Программа коррекции фигуры не только уберет лишние килограммы, но и сделает вашу фигуру стройнее, подтянет контуры, выправит осанку, поможет восстановлению обмена веществ в организме	5	Диетическое питание, проживание, ванны, души, массаж, сауна, талассотерапия, шоколадное обертывание, озонотерапия, фиточай, очистительные клизмы, tobacco-лечебное голодание, пилатес, скандинавская ходьба. Культурно-массовые мероприятия.	Скес-ип по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СГА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsf.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

15	Санаторий-про- филакторий «Вос- ток» с. Мочище «Леди»	Здоровье женщины – это залог счастливой семейной жизни, гармоничных отношений, красоты, молодости и долголетия. Программа предназначена для энергичных, ведущий активный образ жизни дам, заинтересованных в сохранении мо- лодости, профилактике хронических заболеваний	5	Гипокалорийная диета (лечебное голода- ние), проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, Душ Шарко, миостимуляция, массаж воротниковой зоны, косметический, косметические обе- ртывания (шоколадное, цветной глиной, талассотерапия), СПА-капсула, мини-сау- на, озонотерапия, тобжаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма, культурно-массовые мероприятия.	Снес-ур по выявлению метаболиче- ских нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovNV@ wsl.rzd
16	Санаторий-про- филакторий «Вос- ток» с. Мочище «Три счастли- вых дня»	Экспресс-программа для восста- новления и обновления организма. Рассчитанная на 3 дня программа основана на применении исключи- тельно естественных инструментов воздействия на организм (индивиду- ального диетпитания, рассчитанных физических нагрузок, комплекса очищающих и СПА-процедур). Она обеспечивает омоложение орга- низма, снижение веса, повышение работоспособности и стрессоустой- чивости, нормализацию обмена веществ и пищеварения, укрепление иммунитета. Медицинское сопрово- ждение поможет каждому в короткие сроки очистить и восстановить свой организм с максимальной пользой для здоровья как физически, так и эмоционально.	3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, Душ Шарко, миостимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия, тобжаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массо- вые мероприятия.	Снес-ур по выявлению метаболиче- ских нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovNV@ wsl.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
17	Санаторий-про- филакторий «Вос- ток» с. Мочище	«ЛЮБИМАЯ»	Экстренная помощь организму в вы- ведении токсинов и шлаков. Когда токсинов и шлаков в организме стано- вится слишком много, наши внутрен- ние органы (печень, кишечник, почки), отвечающие за их обезвреживание, дают сбой. Избавление от токсинов и шлаков приносит значительное облегчение для организма: норма- лизуется работа кишечника, а вслед- за ней и защитные функции иммунной системы, снижается чувстви- тельность кожи, восстанавливается ее естественный защитный барьер, а значит, исчезают кожные проблемы. Есть возможность снизить влияние негативных факторов на организм, из- бавившись от накопившихся шлаков и токсинов в короткий срок, пройдя курс лечения по программе «Боди Клиринг». Показания: функциональ- ные заболевания; частые стрессы, физическое и эмоциональное переу- томление, синдром хронической уста- лости, нарушение сна; избыточная масса тела; снижение иммунитета, частые простудные заболевания. Ожидаемые эффекты: очищение организма от шлаков и токсинов, по- вышение эластичности кожи; сниже- ние массы тела; выведение избытка воды из организма и оптимизация минерального обмена	3	Низкокалорийная диета, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, миостимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия, тобэк (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массо- вые мероприятия.	Снес-ур по выявлению метаболиче- ских нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakotovaNV@ wsg.rzd

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

18	Санаторий-профилакторий «Восток» с. Мочище	«Юнна»	Современная жизнь, с ее напряженным ритмом, неправильным образом жизни быстро истощает силы самого крепкого человека. Неблагоприятная экологическая обстановка также способствует стрессу. Понятно, почему мы все переутомлены, раздражительны и нервны. Ослабевает наша энергия, воля, тяжелая усталость сквывает нас, исчезает интерес к работе, к радостям жизни. Программа направлена на снятие психоэмоционального напряжения, уменьшение застоя и отечности в мышцах, разгрузку позвоночника.	3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, микростимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия. Культурно-массовые мероприятия.	Снес-ур по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovNV@wsr.rzd
19	Санаторий-профилакторий «Восток» с. Мочище	«Программа Д»	Современный ритм жизни требует от женщины экспресс-мер по поддержанию своего здоровья и душевного равновесия. Когда заканчивается запас сил, вы можете воспользоваться программой восстановления «Программа Д»	1	Диетическое питание, обертывание, косметологическая маска, фиточай, мини-сауна, детокс-напиток.	Косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69; 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovNV@wsr.rzd
20	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Новокузнецк	«Колibri»	Стройность и красота — это неразлучные понятия, да и с лишним весом жить невероятно сложно. Лишние килограммы приводят к таким опасным заболеваниям, как патологии сердечно-сосудистой системы, суставов, диабету, остеондрозу, одышке. В санаторий-профилактории вы сможете не только избавиться от лишнего веса под наблюдением профессиональных врачей, но и хорошо отдохнуть. Программа, поможет скорректировать вес и вернуть коже сияние и бархатистость! А также укрепить иммунитет благодаря различным полезным процедурам	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (ручной и механический массаж, прескотерапия, лимфодренаж, душ Шарко, кислородный коктейль и другие процедуры), развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, тренинга, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд.	Душ Виши хромотерапия парафранто парафинотерапия для рук рефлексотерапия грязевая аппликация «Томед» Массаж медовый озонотерапия гипокситерапия солярий биофитон подводный душ-массаж прескотерапия магнитно-акупунктурный массаж глаз ароматические ванны в ассортименте фармакупунктура лимфодренжа массаж баночный массаж антицеллюлитный	8 (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 Dss_bobylevaka@wsr.ru

* Количество услуг навачается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
21	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Новокузнецк	«Антистресс»	Программа «Антистресс» – это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на глобальную психологическую и эмоциональную разгрузку, восстановление способности к интенсивной деятельности. Программа разработана с целью восстановления организма с учетом оптимального сочетания процедур с максимальным эффектом в короткий срок. Это запустит процессы естественного омоложения, «перезагрузки» всего организма на новый уровень здоровья без страхов и тревог, с полноценным сном, улучшенным способностью к обработке новой информации. В ходе программы Вы почувствуете, как тело и мысли придут в абсолютную гармонию и баланс, мощный прилив энергии, эмоциональный подъем, а разработанные методики позволят укрепить иммунитет, сохранить молодость, здоровье и красоту как можно дольше	3	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (фитобочка, ИК-сауна, ванна «Новосан»), душ Шарко, спелеотерапия, гидротерапия и другие процедуры), разлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд. Ростисл по ткани (бапти), мастер-классы по рукоделию.	Душ Виши хромотерапия парафано рефлексотерапия для рук парафинотерапия грязевая аппликация «Томед» массажа медовый озонотерапия гипоксигенотерапия солярий биоптрон подводный душ-массаж пресотерапия магнитно-акупунктурный массаж глаз ароматические ванны в ассортименте фармакупунктура лимфодренаж массаж баночный массаж антицеллюлитный	8 (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 Dss_boby@evaka@wsr.ru
22	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Новокузнецк	«Здоровье женщин – наше будущее»	Программа направлена на эффективное профилактику и комплексное лечение широкого спектра заболеваний. Разработанная методика оздоровления позволяет женщинам, работающим на предприятиях с опасными и вредными условиями труда, сохранить хорошее самочувствие и высокую физическую активность на длительный срок. Общеукрепляющая терапия позволяет в полной мере восстановить свой организм	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (ручной и механический массаж, пресотерапия, лимфодренаж, душ Шарко, кислородный коктейль и другие процедуры), разлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, тренировки, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд.	Душ Виши хромотерапия парафано рефлексотерапия для рук парафинотерапия грязевая аппликация «Томед» массажа медовый озонотерапия гипоксигенотерапия солярий биоптрон подводный душ-массаж пресотерапия магнитно-акупунктурный массаж глаз ароматические ванны в ассортименте фармакупунктура лимфодренаж массаж баночный массаж антицеллюлитный	8 (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 Dss_boby@evaka@wsr.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

23	Санаторий-про- филакторий «Же- лезнодорожник» ст. Новокузнецк	Быть женщиной – довольно непростая жизненная задача и большая ответственность, так как женщина сама природа ответа особую роль, которая заключается в том, чтобы родить ребенка и вырастить его, ухаживать по хозяйству и дарить радость и тепло своим близким. Конечно, вот они, главные составляющие женского счастья. Но есть еще одна немаловажная составляющая – это женское здоровье. Именно от него зависит не только женская красота, но и общее самочувствие ее будущих детей. Программа «Быть марафоном» направлена на укрепление здоровья и раскрытие внутреннего потенциала прекрасного пола	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (фитобочка, массаж, ванна «Новосна», душ Шарко, спелеотерапия, пресотерапия и другие процедуры), SPA-процедуры, пилатес, медитативная практика-йога, развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд.	Душ Виши хромотерапия парафано парафинотерапия для рук рефлексотерапия грязевая аппликация «Томед» массаж медовый озонотерапия гипокситерапия солариум подводный душ-массаж пресотерапия магнитно-акупунктурный массаж глаз ароматические ванны в ассорти- менте фармакупунктура лимфодренаж массаж баночный массаж антицеллюлитный	8 (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 Dss_boby@evaka@wvs.ru
24	Санаторий-про- филакторий «Магистраль»	Программа для женщин, направленная на оптимальное избавление от лишнего веса. Специально разработанное диетическое меню, комплекс из процедур, направленных на очищение организма, аэробных и кардиоупражнений. Одновременно проводится восполнение дефицитов организма. Все вместе гарантирует положительную динамику потери веса и отличное самочувствие.	Питание, проживание, консультация врача, лечебное диетическое питание, ванны скипидарные, гидромассаж, душ Шарко, теплотечение, массаж, сауна, бассейн, ЛФК, аппаратная физиотерапия	Проведение СПА-процедур в сауне с мини-бассейном, мини-сауна «Кедровая здравница», электросветотечение, ингаляционная терапия, водолечение, теплотечение, массаж, озонотерапия	8 (3846) 352301 magistral_sanatori@mail.ru
25	Санаторий-про- филакторий «Магистраль»	Программа включает комплексное обследование, направленное на профилактику возрастных заболеваний, контроль гормональных изменений и поддержание сердечно-сосудистой системы. Направлена на профилактику возрастных изменений и сохранение высокого качества жизни с учетом гормонального перехода.	Питание, проживание, прием и наблюдение врача-терапевта, лечебное диетическое питание, СМТ или электротерапия, теплотечение, ингаляции, сауна, бассейн, спелеотерапия, гипокситерапия, ЛФК (дыхательная гимнастика)	Проведение СПА-процедур в сауне с мини-бассейном, мини-сауна «Кедровая здравница», электросветотечение, ингаляционная терапия, водолечение, теплотечение, массаж, озонотерапия	8 (3846) 352301 magistral_sanatori@mail.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
26	Санаторий-профилакторий «Алтай» ст. Алтайская	«Серебряный возраст»	Для прекрасных дам предлагаем санаторно-курортную программу и специальную терапию красоты. Данная программа оказывает нормализующее действие на нервную систему, снижает утомление, оказывает общеукрепляющее действие, тренирующее влияние на сердечно-сосудистую систему, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, стимулирует защитные реакции дыхательных путей, оказывает противовоспалительный и санарирующий эффект, улучшает кровообращение, обменные процессы. Программа включает комплекс процедур по уходу за лицом и телом, коррекцию веса, а также мероприятия, направленные на восстановление жизненных сил и омоложение.	14	Питание, проживание, консультация врача, спелеотерапия, фитотерапия, массаж, водолечение, озокеритотерапия, аппаратная физиотерапия, ЛФК, кисторodный коктейль, термотерапия, скандинавская ходьба.	Пневмомассаж, фитопарасуна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроклоно-терапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолifting, карбокситерапия, пилинги, чистка лица (комбинированная, механическая, ультразвуковая), косметический массаж, маски для лица по типу кожи, аппаратные процедуры (микротоковая терапия, фонофорез)	8 (38532) 3-57-54 8 (38532) 2-48-71 Lslarovoil@mail.ru
27	Санаторий-профилакторий «Алтай» ст. Алтайская	«Женское здоровье»	Для прекрасных дам предлагаем санаторно-курортную программу и специальную терапию красоты. Данная программа оказывает нормализующее действие на нервную систему, снижает утомление, оказывает общеукрепляющее действие, тренирующее влияние на сердечно-сосудистую систему, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, стимулирует защитные реакции дыхательных путей, оказывает противовоспалительный и санарирующий эффект, улучшает кровообращение, обменные процессы. Программа включает комплекс процедур по уходу за лицом и телом, коррекцию веса, а также мероприятия, направленные на восстановление жизненных сил и омоложение.	14	Питание, проживание, консультация врача, спелеотерапия, фитотерапия, массаж, водолечение, озокеритотерапия, аппаратная физиотерапия, ЛФК, кисторodный коктейль, термотерапия, скандинавская ходьба.	Пневмомассаж, фитопарасуна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроклоно-терапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолifting, карбокситерапия, пилинги, чистка лица (комбинированная, механическая, ультразвуковая), косметический массаж, маски для лица по типу кожи, аппаратные процедуры (микротоковая терапия, фонофорез)	8- (38532) 3-57-54 8- (38532) 2-48-71 Lslarovoil@mail.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

28	Санаторий-про- филакторий «Алтай» ст. Ал- тайская	Программа про любовь к себе, своему организму и здоровью. Нацелена на снижения веса. Ком-плекс диагностических, очищающих и восстановительных процедур, направленных на снижение веса, избавление от проблем с кожей, на-рушений сна, повышение энергетики, общее улучшение самочувствия. Что вам даст программа: 1. Запустит процесс комфортного снижения веса. 2. Омолодит и оздоровит организм. 3. Поможет пересмотреть ценности и приоритеты. 4. Изменит отношение к себе. Для участников программы разработано отдельное диетическое меню. Контрольные замеры в начале и в конце программы. 5. Встреча с единомышленниками. 6. Работа с психологом	3	Проживание, питание. 1-й день: Консуль-тация врача, антицеллюлитный массаж (1,5 зоны), тренировка Press Flex, душ Шарко, фитобочка, обертывание. 2-й день: Скандинавская ходьба, антицеллюлитный массаж, гидромассаж, пилатес, уходовые процедуры за лицом, глубокий китайский sра-массаж, защитительная зипта, встреча с астрологом, sра-капсула, хамам. 3-й день: Душ Шарко, скандинавская ходьба, общеукрепляющий массаж, фито-бочка, пресотерапия, фотосессия.	Пневмомассаж, фитопарасауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколоно-терапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СГА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейро-стимуляции, косметологические процедуры, мезотерапия, биореви-тализация, плазмолифтинг, карбок-ситерапия, пилинги, чистка лица (комбинированная, механическая, ультразвуковая), косметический массаж, маски для лица по типу кожи, аппаратные процедуры (ми-кротиковая терапия, фонофорез)	8- (38 532) 3-57-54 8- (38 532) 2-48-71 Lslarovoil@mail.ru
29	Санаторий-про- филакторий «Алтай» ст. Ал- тайская	Экспресс-программа для женщин «серебряного» возраста. Программа, рассчитанная на один день, специ-ально организованная для женщин пенсионного возраста, совмещающая оздоровительные, идеологические и творческие компоненты. В рамках программы женщинам предлагается спектр медицинских процедур, на-правленный на укрепление здоровья: фито-коктейль, соляная пещера, массаж, пресотерапия, космето-логические процедуры. В качестве творческо-идеологической состав-ляющей отдыхающим предлагается мастер-класс по плетению маси-ровочных сетей либо мастер-класс по акварельной живописи. По опыту проведения таких заездов женщины относятся к изготовлению изделий для бойцов СВО, тем не менее в ка-честве альтернативы женщины могут изготовить интерьерную картину. В завершении для гостей санатория предлагается фуршет в уютной obsta-новке, располагающей к расслабле-нию и общению.	1	Питание, фито-коктейль, соляная пещера, массаж, пресотерапия, косметологиче-ские процедуры, мастер-классы, фуршет.	Пневмомассаж, фитопарасауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколоно-терапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СГА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейро-стимуляции, косметологические процедуры, мезотерапия, биореви-тализация, плазмолифтинг, карбок-ситерапия, пилинги, чистка лица (комбинированная, механическая, ультразвуковая), косметический массаж, маски для лица по типу кожи, аппаратные процедуры (ми-кротиковая терапия, фонофорез)	8- (38 532) 3-57-54 8- (38 532) 2-48-71 Lslarovoil@mail.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская ж.д.							
30	БО «Турсиб»	«Женское здоровье»	Счастье у каждой женщины свое, особенное, уникальное: стабильность, благополучие, гармония в любви, взаимопонимание и обязательно – ЗДОРОВЬЕ – вот пазлы мозаики счастья, которую умело собирает каждая женщина. Однако современный ритм современной жизни, постоянный перегрузки, ухудшающаяся экология, несбалансированное питание и увлеченная на хрупкие женские плечи – все это крайне вредит здоровью. Надо уметь, что лечение и профилактику заболеваний эффективнее проводить комплексно, сочетая медикаментозные методы лечения с бальнеофизиолечением, фитотерапией. Программа «Женское здоровье» направлена на укрепление здоровья и раскрытие внутреннего потенциала прекратного пола. Также стоит отметить, что Горный Алтай – единственное место в России, где воздух не испорчен вредными выхлопными газами, а наоборот, обладает настоящими целебными свойствами. Чистый горный, лесной воздух благотворительно влияет на организм человека. Многие болезни дыхательных путей лечатся намного быстрее и эффективнее в горных районах. Также исследователи обнаружили, что воздух, насыщенный фитонцидами и аэронами, действует успокаивающе на всю нервную систему человека	10	Проживание («1-я категория» – одноместное размещение), питание, медицинские процедуры (ванны, массаж, фитотерапия, биоптрон), анимационные и спортивные мероприятия (посещение аквапарка, посещение тренажерного зала, терренкур).	Банный комплекс Прокат спортивного инвентаря Экскursionные программы	8-800-555-90-61, 0978-49-58-445 tursib-manager@mail.ru

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

Для поддержания гармоничного женского здоровья необходимы не только оздоровительные процедуры, но также тише для ума и души. Все это можно получить на базе отдыха «Турсиб» на Горном Алтае. В программу входит проживание, экскурсионная и развлекательная программы, оздоровительные процедуры, посещение бассейна и интересные фотоплокации. Участники посетят настоящую Алтайскую сыроварню, побываю в знаменитой Деревне мастеров и художников Аскат, отправятся в захватывающее путешествие по Чемальскому тракту до водопада Бельгир-Туок и поучаствуют в уникальных творческих мастер-классах от Дарьи Голован в музее-усадьбе.							
31	БО «Турсиб»	«Алтайский девичник»	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Красноярская ж.д.							
1	ЦДС «Магистраль» (г. Красноярск, пос. Уданный, ул. Лесная, 333)	«МАГИЯ здоровья+»	Программа предназначена для женщин предпенсионного возраста, которым необходимы повышение функциональных возможностей организма, поиск психологических стратегий адаптации к новым условиям жизни. Мероприятия программы содержат профилактические, оздоровительные и лечебные процедуры в соответствии с медицинскими показаниями, направленные на укрепление иммунитета, повышение жизненного тонуса, освоение здоровьесберегающих практик, выявление и развитие психологического ресурса для решения жизненных задач.	Курс 10 дней	Проживание, питание, оздоровительные и лечебные процедуры, прием целебного чая и кислородного коктейля, танцотерапия, психологические тренинги, тематические вечера, экскурсионная программа.	Согласно прейскуранту цен на дополнительные услуги	8 (391) 288-04-02 https://magistral-centr.ru/
2	ЦДС «Магистраль» (г. Красноярск, пос. Уданный, ул. Лесная, 333)	«Подросток в семье»	Программа направлена на гармонизацию детско-взрослых отношений, оздоровление матери и ребенка в соответствии с медицинскими показаниями.	Курс 10 дней	Проживание, питание, физиотерапия, психологические тренинги, тематические вечера, экскурсионная программа	Согласно прейскуранту цен на дополнительные услуги	8 (391) 288-04-02 https://magistral-centr.ru/

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Восточно-Сибирская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Иркутский»	«Путь к стройности»	Программа «Путь к стройности» – это инвестиция в Ваше здоровье. Погрузитесь в атмосферу восстановления и обновления в санаторий-профилактории, месте, где каждый день становится шагом к здоровью, энергии и внутреннему равновесию.	10–14 дней	Ипорефлексотерапия Душ Шарко/подводный душ Массаж дренажный Пароуглекислая ванна Пилатес/академика, Проживание Трехразовое сбалансированное питание	Консультация врача-диетолога Консультация врача-психолога Консультация врача-терапевта перед назначением оздоровительной программы В летний период санаторий работает как Детский оздоровительный лагерь	8 (3952) 63-07-61 8 (3952) 63-07-61
2	Санаторий-профилакторий «Подлеморье»	«За здоровьем на Байкал»	Путевка «За здоровьем на Байкал» – путь к гармонии души и тела среди величественных пейзажей самого глубокого озера планеты! Позвольте себе замедлиться, прислушаться к ритму природы и восстановить силы там, где небо встречается с водой.	10–14 дней	Физиопроцедуры (по показаниям) Спелеотерапия ЛЮК с инструктором Душ Шарко Восходящий/циркулярный душ Занятия в тренажерном зале Бассейн Проживание в номере 3-разовое питание Развлечения	Консультация врача-терапевта перед назначением оздоровительной программы Санаторий расположен в 500 метрах от Байкала Экскурсии, мастер-классы не входят в стоимость путевки В летний период санаторий работает как Детский оздоровительный лагерь	8 (30130) 3-31-79
Дальневосточная ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Железно-дорожник» (Хабаровский край, село Воронехское-2, ул. Пионерская, 66)	«Энергия жизни»	Наполнит новыми силами ваш организм – энергией, выносливостью, бодростью, здоровьем	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ, жемчужно-солевая ванна), бассейн + сауна, ингаляция УФО, мистродрный коктейль	Спелеотерапия, горный воздух, внутривенный лазер, массаж ручной, массажный стол «Сормед», «Круга-Бест», лечебная физкультура (групповые занятия), занятия на тренажерах Бубновского, ингаляции, теплолечение, мистродрный коктейль, фиточай, сауна, озонотерапия, спа-салун, физиотерапия, водолечение, предостережение бесадов, бильярд и др.	8 (4212) 91-14-99 8 (4212) 91-14-96
2		«Путевка»	Общее восстановление организма	10	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (жемчужно-солевая ванна), сауна, грязелечение, физиопроцедуры, теплолечение, спелеотерапия, лечебная физкультура, ингаляции, фитотерапия		

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.

3	Санаторий-профилакторий «Горячий ключ» (Хабаровский край, Ванинский район, п. Тумнин)	«Путевка»	Общее восстановление организма	14	Проживание, питание, осмотр врача, минеральная ванна, физиопроцедуры, фиточай с сиропом, посещение тренажерного зала, водолечение (гидромассажная ванна «Родомир»), водолечение (душ Шарко), горный воздух, УФО, физиопроцедуры	Массаж ручной, горный воздух, СМТ-терапия (амплипульс), ультразвуковая терапия, магнитотерапия, УФО, микроволновая терапия, биоптрон, массажная кровать «Нуга Бэст», мини-сауна «Кедровая бочка», инфракрасная кабина, транскраниальный электростимулятор, лечебная физкультура, водолечение, минеральная ванна, минеральный душ, гидромассажная ванна «Родомир», минеральный душ, душ Шарко, душ циркулярный, прочие услуги, бильярд, прокат лыж, теннисный зал, тренажерный зал, «Восточная гимнастика», фитобар, кистородные коктейли, фиточай	8 (4217) 28-40-79 8 (4212) 28-20-74 8 (4212) 28-20-80
4		«Семейный тур»	Релакс всей семьей	14	Проживание, питание, осмотр врача, лечебные души (душ циркулярный, душ Шарко), водолечение (минеральная ванна, гидромассажная ванна «Родомир»), физиопроцедуры (магнитотерапия, ультразвуковая терапия, СМТ-терапия, микроволновая терапия, биоптрон), горный воздух, УФО, массажная кровать «Нуга Бэст», фитотерапия		
5		«Тур выходного дня»	Экспресс-восстановление	2	Проживание, питание, осмотр врача, гидромассажная ванна-джакузи, душ циркулярный, инфракрасная кабина, массажная кровать «Нуга Бэст», фитотерапия, тренажерный зал.		
6		«Путевка»	Общее восстановление организма	14	Проживание, питание, осмотр врача, массаж ручной 1 зоны, хвойно-солевая/скипидарная ванна, лечебная физкультура, лечебные души (Шарко, циркулярный, восходящий), физиопроцедуры, ингаляции, горный воздух, инъекции, магнитотерапия	Инъекции внутримышечные, внутривенные, внутривенно-купельные, КУФО, грязелечение, ингаляции, вихревая ножная ванна, фиточай, душ Шарко, гидромассаж, циркулярный душ, скипидарные ванны, хвойно-солевые, йодоформные ванны, сауна, сухая углекислая ванна, массажи, массажное кресло, массажная кровать «Нуга Бэст», ЛФК, инфракрасная кабина «Восходящее солнце» с ароматерапией, мини-сауна «Кедровая бочка», магнитотурботрон, полимикс, ЭСМА, горный воздух, тренажерный зал	8 (41656) 7-21-38
7	Санаторий-профилакторий «Надежда» (Амурская обл., г. Тында, ул. Ноябрьская, д. 1)	«Путевка»	Вечернее пребывание	10–14 дней	Грязелечение, водолечение (сауна, ванна с лавандой)		

* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответствии с индивидуальными показаниями.





12

**Добровольное
медицинское
страхование**

«РЖД-МЕДИЦИНА»

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Об услугах добровольного медицинского страхования

1 Что такое добровольное медицинское страхование (ДМС)?

Форма страхования, позволяющая получать медицинскую помощь в учреждениях здравоохранения, оплачиваемая страховой компанией.

2 Что такое полис ДМС?

Документ, подтверждающий возможность сотрудника получать медицинскую помощь в учреждениях, указанных в договоре добровольного медицинского страхования, в течение оговоренного срока. В настоящее время действие полиса ДМС – до 31 декабря 2026 г.

3 Что является страховым случаем?

Страховым случаем является обращение работника в учреждение здравоохранения из числа предусмотренных договором страхования при остром заболевании, обострении хронического заболевания, инфекции, беременности, травме, отравлении и других состояниях, требующих медицинской помощи и с целью профилактики.

4 Как получить полис ДМС?

При поступлении на работу в ОАО «РЖД» специалист управления персоналом направляет данные работника в АО «СОГАЗ». На бумажном носителе полис не выдается. Информация о действующих работниках ОАО «РЖД» размещена на электронном портале – единой базе доступной для всех частных учреждений здравоохранения сети «РЖД-Медицина».

5 Что включает программа ДМС?

Программа добровольного медицинского страхования включает в себя перечень медицинских услуг, которые работник может получить в амбулаторных и стационарных условиях, включая дневной стационар, стоматологическую помощь, телемедицину.

6 Какой объем медицинских услуг предоставляется по амбулаторно-поликлиническому обслуживанию?

- прием, осмотр, наблюдение и манипуляции врачей-специалистов;
- лабораторные и инструментальные исследования;
- физиотерапевтическое лечение;
- лечебная физкультура, классический лечебный массаж, иглорефлексотерапия, мануальная терапия;
- восстановительное аппаратное лечение нарушений двигательной функции костно-мышечной системы;

- лечебные и диагностические манипуляции;
- догоспитальная подготовка;
- диспансерное наблюдение за течением хронических заболеваний;
- диагностика и лечение мужского и женского бесплодия;
- иммунопрофилактика;
- терапия ожирения;
- лечение инфекций, передающихся половым путем;
- наркологическая помощь, в том числе оказание медицинской помощи по прекращению потребления табака (никотиновой зависимости);
- стоматологическое обслуживание.

7 Можно ли беременным женщинам наблюдаться по ДМС?

В программу ДМС входит амбулаторно-поликлиническое наблюдение беременности (при физиологическом течении и отсутствии экстрагенитальной патологии, требующей наблюдения в специализированной медицинской организации) до 36 недель.

8 Что входит в программу ДМС по проблемам репродукции?

Диагностика и лечение мужского и женского бесплодия, импотенции, вопросы планирования семьи (включая вопросы контрацепции), введение и удаление внутриматочной спирали и экстракорпоральное оплодотворение.

9 Какие диагностические и лечебные мероприятия в офтальмологии входят в программу ДМС?

Аппаратные методы лечения, периферическая лазерокоагуляция сетчатки, лазерная коррекция зрения, замена хрусталика.

10 Какой объем медицинских услуг предоставляется по стоматологическому обслуживанию?

- Терапевтическое (при разрушении коронковой части зуба менее 50%), хирургическое и физиотерапевтическое лечение.
- Приемы и консультации врача-ортопеда в случае травмы челюстно-лицевой области.
- Зубопротезирование без имплантации зубов с применением металлопластмассовых и металлокерамических конструкций (за исключением драгоценных металлов и титановых сплавов) в случае производственной травмы, произошедшей в течение срока действия договора ДМС.
- Рентгенологические исследования: радиовизиография, дентальные рентгеновские снимки, ортопантограмма, компьютерная томография.
- Анестезия инфильтрационная, проводниковая, внутрипульпарная, интралигментарная, аппликационная.

11 Какие виды вакцинации входят в программу ДМС?

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

12 Входят ли в программу ДМС обеспечение лекарственными препаратами и изделиями медицинского назначения, необходимыми для лечения?

Лекарственные средства и изделия медицинского назначения (кардиостимуляторы, стенты, протезы, искусственные хрусталики, металлоконструкции, перевязочные средства, средства фиксации (гипс), расходные материалы и др.) предоставляются только при стационарном обслуживании.

13 Какой объем медицинских услуг предоставляется по стационарному обслуживанию¹ (экстренная² и плановая³ госпитализация)?

Лечение Застрахованных лиц в условиях стационара с полным медикаментозным и инструментальным обеспечением (за исключением случаев, перечисленных в Исключениях Программы ДМС), питанием, уходом медицинского персонала в медицинских организациях без ограничения срока пребывания в стационаре:

- Диагностические лабораторные и инструментальные исследования, проводимые по поводу заболевания (состояния), послужившего причиной госпитализации.
- Хирургическое или консервативное лечение, включая использование операционной и послеоперационной палат, палат интенсивной терапии, перевязки, туалета ран, инъекций.
- Консультации и другие профессиональные услуги врачей-специалистов.
- Лечебные манипуляции врачей-специалистов и среднего медицинского персонала.
- Лабораторные исследования: химико-микроскопические; гематологические; химико-токсикологические; биохимические; гистологические; иммунологические; молекулярно-генетические; коагулологические; микробиологические; общеклинические; цитологические.

¹ Стационарная помощь осуществляется по направлению врача ЧУЗ.

² Экстренная госпитализация осуществляется при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний.

³ Плановая госпитализация осуществляется по направлению врача при состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента, не требующих экстренной и неотложной медицинской помощи и отсрочка оказания которой на определенное время не повлечет за собой ухудшение состояния пациента, угрозу его жизни и здоровью. Госпитализация осуществляется на основании направления на плановую госпитализацию.

- Инструментальные исследования: функциональная и ультразвуковая диагностика; рентгенологические и рентген-радиологические исследования, включая компьютерную томографию, позитронно-эмиссионную томографию, сцинтиграфию, радиоизотопные исследования, магнитно-резонансную томографию; эндоскопические и специальные методы исследования.
- Консервативные и хирургические методы лечения.
- Реанимационные мероприятия и анестезиологические пособия.
- Стационарное лечение по поводу патологически протекающей беременности при сроке до 36 недель.
- Бариатрическая хирургия для пациентов с индексом массы тела ≥ 40 .
- Индивидуальный медицинский пост по согласованию со Страховщиком.

14 Что такое телемедицина?

Первичные и повторные дистанционные видеоконсультации с участием одного или нескольких опытных специалистов из ведущих российских клиник и лечащего врача медучреждения, обслуживающего пациента по договору ДМС.

15 Какую медицинскую документацию можно оформить по ДМС?

Пациент может оформить листок временной нетрудоспособности, рецепты на лекарственные препараты, за исключением льготных, справки, направления и выписки из Медицинской карты пациента, получающего медицинскую помощь в амбулаторных условиях..

16 Какие исключения в программе ДМС?

Не является страховым случаем обращение застрахованного лица в медицинскую организацию за получением медицинской и иной связанной с ней помощью в амбулаторных и стационарных условиях:

- в связи с патологическими состояниями и травмами, возникшими в состоянии любой формы опьянения или под воздействием наркотических, психотропных, токсикологических, медикаментозных препаратов, употребленных без назначения врача;
- в связи с получением травматического повреждения или иного расстройства здоровья, наступившего в результате совершения Застрахованным лицом умышленных действий, находящихся в прямой причинной связи с указанным повреждением или расстройством;
- в связи с покушением на самоубийство или умышленным причинением себе телесных повреждений;
- в связи с диагностированными у Застрахованного лица заболеваниями, представляющими опасность для окружающих (за исключением инфекций, передающихся преимущественно половым путем, и коронавирусной инфекции 2019-nCoV)

- лучевой болезни;
- заболеваниями органов и тканей, требующих их трансплантации, ауто трансплантации, за исключением состояний, обусловленных травмами и ожогами, полученными в связи с осуществлением профессиональной деятельности;
- эстетическая медицина, пластическая хирургия;
- лечение некариозных поражений зубов (клиновидные дефекты, флюороз, гипоплазия эмали); герметизация фиссур; восстановление зубов вкладками или винирами (микропротезирование); реставрация (восстановление) зуба при разрушенной коронке более 50 % (поражение трех и более поверхностей или двух и более стенок зуба); применение анкерных, парапульпарных, стекловолоконных штифтов; удаление ретинированных и дистопированных зубов; лечение заболеваний пародонта хирургическое (лоскутные операции, открытый кюретаж, интердентальное шинирование, вестибулопластика, рутпланнинг) и с помощью лазера и аппарата «Вектор»; профессиональная гигиена полости рта; отбеливание зубов; использование в лечении дентального микроскопа и лазера; ортодонтическое лечение; дентальная имплантация; подготовка к протезированию, включающая удаление и депульпирование зубов; зубное протезирование;
- получение медицинской документации для последующего предъявления по месту требования (в том числе посылного листа на медико-социальную экспертизу, заключения предварительного (периодического) медицинского осмотра (обследования) по форме 003-П / У, справки на профессиональную пригодность, в фитнес-центр, спортивные секции, справка в ГИБДД, справки для выезжающих за границу, справки для поступления на государственную гражданскую службу).
- если обращение за медицинской услугой происходит вследствие: воздействия ядерного взрыва, радиации или радиоактивного заражения; военных действий, а также маневров или иных военных мероприятий; гражданской войны, народных волнений всякого рода или забастовок.

17 Можно ли по полису ДМС пройти медицинское обследование без назначения врача?

Нет. Обследование назначает врач, исследования выполняются по медицинским показаниям.

18 Как быть, если в медицинском учреждении предлагают оплатить медицинские услуги, утверждая, что они не входят в программу ДМС?

Прежде чем оплачивать, необходимо позвонить на медицинский пульт страховой компании и проконсультироваться по конкретному назначению.

Диспетчерский пульт АО «СОГАЗ»:

- для звонков из любого региона России: 8 (800) 333-44-19
- для Москвы: 8 (495) 956-44-19

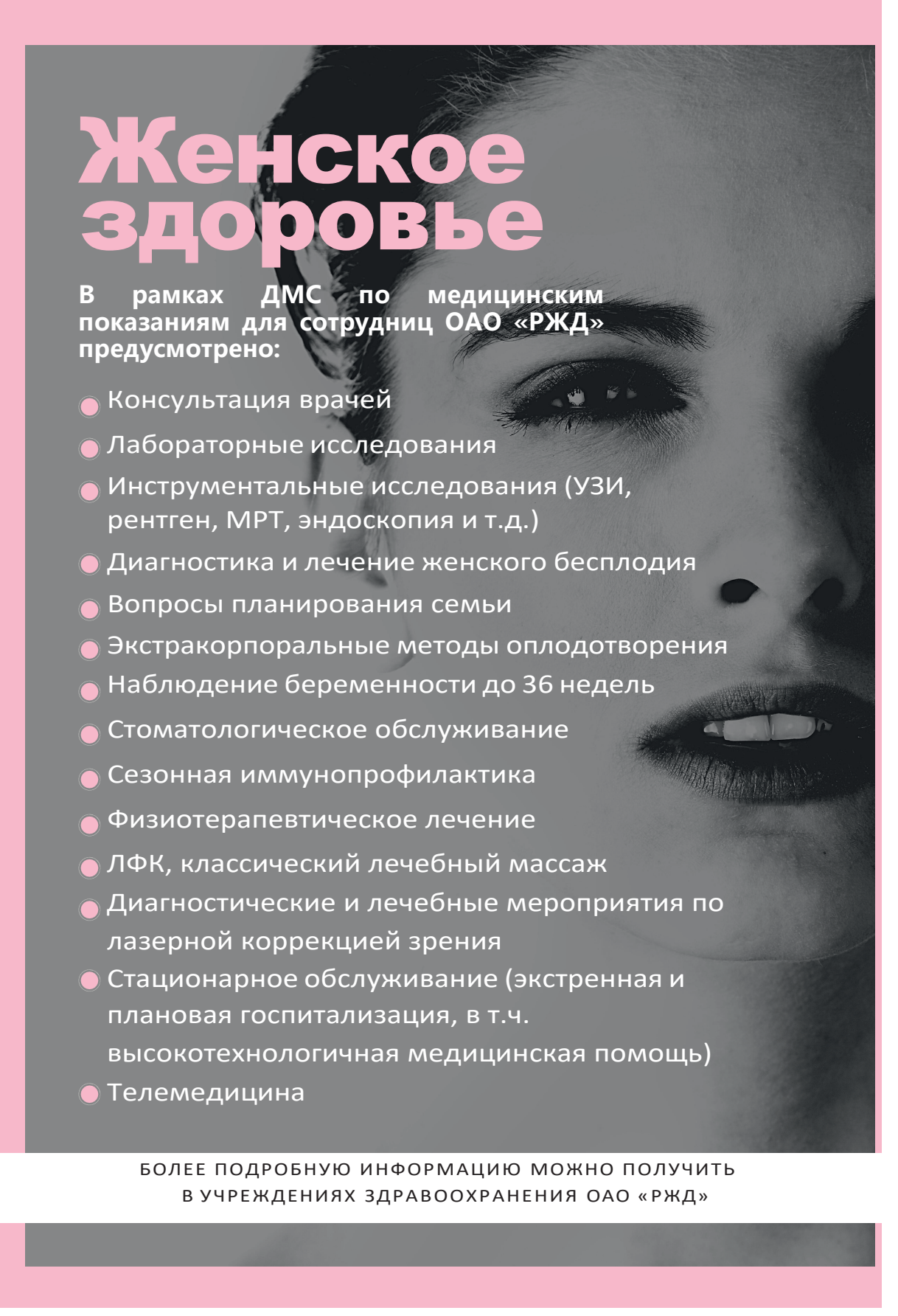
19 Действует ли дальше полис ДМС после увольнения работника из ОАО «РЖД»?

Нет. При увольнении работника из ОАО «РЖД» действие договора ДМС прекращается. Полис необходимо сдать в службу управления персоналом своей организации.



код на справочник ДМС

Женское здоровье



В рамках ДМС по медицинским показаниям для сотрудниц ОАО «РЖД» предусмотрено:

- Консультация врачей
- Лабораторные исследования
- Инструментальные исследования (УЗИ, рентген, МРТ, эндоскопия и т.д.)
- Диагностика и лечение женского бесплодия
- Вопросы планирования семьи
- Экстракорпоральные методы оплодотворения
- Наблюдение беременности до 36 недель
- Стоматологическое обслуживание
- Сезонная иммунопрофилактика
- Физиотерапевтическое лечение
- ЛФК, классический лечебный массаж
- Диагностические и лечебные мероприятия по лазерной коррекцией зрения
- Стационарное обслуживание (экстренная и плановая госпитализация, в т.ч. высокотехнологичная медицинская помощь)
- Телемедицина

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД»

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.