

СПРАВОЧНИК  
ДЛЯ ЖЕНЩИН  
РАБОТНИЦ  
ОАО «РЖД»

# Оглавление

<b>1. О компании</b>	<b>5</b>
1.1. Бренд ОАО «РЖД»	6
1.2. Фирменный стиль	6
1.3. Ценности бренда ОАО «РЖД»	7
1.4. История развития железнодорожной отрасли	8
<b>2. Корпоративная культура</b>	<b>15</b>
2.1. Мы – люди дела	16
2.2. Деловой этикет	17
2.3. Профессиональные праздники и традиции	22
2.4. Династии железнодорожников	23
<b>3. Социальная политика</b>	<b>23</b>
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»	30
3.5. Медицинские и оздоровительные программы для женщин – работниц ОАО «РЖД»	30
3.6. Социальная политика (Коллективный договор ОАО «РЖД» на 2023–2025 гг.)	31
3.7. Корпоративные проекты	34
3.8. Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей	38
<b>4. Права женщин в сфере труда</b>	<b>41</b>
<b>5. Обучение и развитие работников</b>	<b>55</b>
<b>6. Корпоративная молодежная политика</b>	<b>59</b>
6.1. Профориентация	60
6.2. Молодежная политика	62
6.3. Социальная поддержка молодежи	63
<b>7. Внутрикорпоративные коммуникации</b>	<b>65</b>
7.1. Корпоративные сервисы	66
7.2. Каналы информирования	69
7.3. Социальные сети	71
7.4. Каналы обратной связи	73
<b>8. Рекомендации по организации работы</b>	<b>75</b>
8.1. Управление временем	76
8.2. Постановка целей и их достижение	78
8.3. Порядок на рабочем месте	80
8.4. Контакты	81

<b>9. Полезные советы</b>	<b>85</b>
30 шагов к здоровью	86
Индекс массы тела	89
Вода	90
10 принципов хорошего сна	91
Обязательные обследования, которые должна проходить женщина	92
Простые правила для здоровой жизни	96
Разумное питание, если вы следите за своим весом	97
Советы по приготовлению пищи	98
А вы знаете, где искать витамины?	99
<b>10. Программы для женщин</b>	<b>103</b>
Специализированные программы для женщин-работниц в объектах оздоровления и отдыха ОАО «РЖД»	104
<b>11. Добровольное медицинское страхование</b>	<b>125</b>

# 01

## 0 компании

## 1.1. Бренд ОАО «РЖД»



Описание обновленной идеологической платформы бренда «РЖД»

Миссия бренда «РЖД»: мы – часть глобальной системы движения людей, товаров, данных и технологий. Опираясь на свой исторический опыт решения сложных задач, мы постоянно совершенствуемся, внедряем передовые технологии и процессы согласно принципам устойчивого развития. Мы являемся механизмом достижения национальных целей, способствуем объединению народов, интегрируем Россию в единое экономическое пространство.

## 1.2. 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 ОАО «РЖД».

**«Последовательное и точное применение Руководства по применению фирменного стиля ОАО «РЖД»** (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 15.12.2011 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».

## 1.3. Ценности бренда ОАО «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 – Николаевская железная дорога, соединившая две столицы – Санкт-Петербург и Москву.
- 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 88 тыс. км железнодорожных путей. Темпы восстановления железных дорог к концу войны выросли в три раза и составили 15-16 км в сутки.

- 1984 <> Совершил первый регулярный рейс скоростной электропоезд постоянного тока ЭР200. Эксплуатационная скорость электропоезда составила 200 км/ч.
- 1993 <> Открыто движение по Байкало-Амурской магистрали.
- 1998 <> 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 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 Allegro между Санкт-Петербургом и Хельсинки.

2010 <> 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 весом 16 тыс. тонн из 170 вагонов по Экспериментальному кольцу ВНИИЖТа в Щербинке.

2011 <> Опытный образец грузового электровоза «Гранит» (серия 2ЭС10) совершил поездку с рекордным весом 9 тыс. тонн.

2012 <> В Париже между ОАО «РЖД» и концерном PSA Peugeot Citroen подписан договор купли-продажи 75 % акций компании GEFCO S.A.

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 строительные-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 <> 7 июня ОАО «РЖД» и компания «Сименс АГ», АО «Группа Синара» заключили договор на поставку и техническое обслуживание 13 поездов «Сапсан».

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

> 21 ноября официально открылись два Московских центральных диаметра, новое «наземное метро». МЦД-1 – от Лобни до Одинцово, МЦД-2 – от Нахабино до Подольска.

2021–2022 <> В 2021–2022 гг. планируется запуск третьей линии МЦД. Маршрут свяжет между собой Зеленоградский административный округ Москвы и город Раменское.

2021 <> Первые женщины – помощники машинистов.

2022 <> Первые женщины – машинисты.

## Виды деятельности холдинга «РЖД»

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

ТРАНСПОРТНО-ЛОГИСТИЧЕСКИЙ БИЗНЕС



ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ



ГРУЗОВЫЕ ПЕРЕВОЗКИ И УСЛУГИ 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



НИОКР

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ



ПЕРЕДАЧА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ К СЕТЯМ

ТЕПЛО- И ВОДОСНАБЖЕНИЕ И ВОДООТВЕДЕНИЕ



ТЕЛЕ-КОММУНИКАЦИОННЫЕ И ИТ-УСЛУГИ



## Российские железные дороги в цифрах



**186** лет истории и опыта



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



**1,4** млрд тонн – ежегодный объем перевозок грузов



**85,5** тыс. км – протяженность железнодорожной сети

**16** железных дорог региональных филиалов



## 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 1 520 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 ТРАНССИБА



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



# 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 одобрены протоколом заседания правления ОАО «РЖД» от 9 февраля 2023 г. № 5.

## 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.*

## 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.

#### ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕЛОВОЙ

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

#### ПОВСЕДНЕВНЫЙ ДЕЛОВОЙ

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

**Костюм.** Для делового женского костюма не рекомендуется использование ярких тканей.

**Юбка.** Минимальная длина юбки достигает середины колена.

**Блузка.** Однотонная или в тонкую полоску, имеющая рукава. Водолазка или джемпер не должны быть слишком обтягивающими.

**Обувь.** Одноцветная матовая с закрытым носком и пяткой, на среднем каблуке высотой 3–6 см, без крупных пряжек, металлических вставок, избыточного декора.

**Колготы или чулки.** Обязательны в любое время года.

**Прическа.** Длинные волосы должны быть убраны в пучок или хвост на затылке.

**Деловой макияж.** Сдержанный, натуральный, без ярких акцентов.

**Маникюр.** Ногти ухожены и в меру длинны. Лак пастельных тонов.

**Украшения.** Минимальное количество, неброские.

**Парфюм.** Не рекомендуется использование духов и туалетной воды с сильным запахом.

## Этикет делового общения

### РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ В ДЕЛОВОМ ОБЩЕНИИ

Речевой этикет – это совокупность всех этикетных речевых средств (приветствие, обращение, благодарность, прощание и т.д.) и правила их использования. Работники ОАО «РЖД» должны уметь правильно, грамотно говорить не только в рабочее время, но и в повседневной жизни. Деловое общение предполагает взаимное уважение деловых партнеров и коллег. Поэтому принятое в деловой обстановке обращение на «Вы» – свидетельство культуры и знания делового этикета. Обращение на «Вы» не зависит от статуса делового партнера или работника компании. Оно распространяется на всех – руководителя и подчиненного, человека старшего и человека младшего возраста, женщину и мужчину, клиента и работника.

### ЭТИКЕТ ПРИВЕТСТВИЯ В ОБСТАНОВКЕ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ

Приветствие – один из самых важных знаков речевого этикета. С его помощью устанавливаются контакты и выражаются отношения между коллегами, деловыми партнерами и клиентами. Здороваться необходимо всегда и со всеми. Любой работник, независимо от своего служебного положения, приветствует или обменивается приветствиями в качестве общепринятого знака внимания и вежливости. В обстановке делового общения очередность приветствий напрямую связана с должностной иерархией каждого из участников. Первым произносит приветствие тот, кто занимает более низкое служебное положение.

## 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

*Корпоративная электронная почта – одна из основных форм делового общения.*

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 преимущественно с адресов корпоративной почты.

Не рекомендуется использовать в деловых цепях адреса личной электронной почты.

## 2.3. Профессиональные праздники и традиции

### ДЕНЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА – ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ АВГУСТА

День железнодорожника был учрежден в России в 1896 году и был приурочен ко 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

18.09.2003 принято постановление Правительства РФ № 585 «О создании ОАО «Российские железные дороги». 01.10.2003 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 сотрудников.

## 2.4. Династии железнодорожников

### 2 мая 2023 года в ОАО «РЖД» утверждено Положение о династиях железнодорожников (№1051/р).

Династия – семья, в которой хотя бы два поколения работают или работали на железной дороге. При этом суммарный стаж работы в компании членов династии должен составлять не менее 50 лет.

Потомственным железнодорожникам будут начислять баллы бонусного пакета, запланированы встречи руководителей компании с представителями таких семей, запланировано издание книги «Династии железнодорожников».

В текущем году будет определяться старейшая династия, династия с самым большим числом членов и самым продолжительным суммарным стажем работы.

Победители конкурса среди династий получают дополнительные меры поддержки, а итоги конкурса будут подведены до 1 октября 2023 года.

# 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 по месту работы.
- 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 от полутора до трех лет.
- 5 В период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет работник может работать на условиях неполного рабочего времени с сохранением права на получение пособия до достижения ребенком полутора лет.
- 6 Ежемесячное пособие выплачивается по месту работы.

## 3.2. Санаторно-курортное оздоровление и отдых

**54 объекта** ОАО «РЖД» (санатории-профилактории, пансионаты, турбазы, базы отдыха), **18 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 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 семи дней).

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

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

**на объектах ОАО «РЖД»:**

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

**на объектах АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:**

- для работников – **10–50 %**;
- для членов их семей (муж, жена, дети) – **20–60 %**.

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

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 28.04.2015 № 1096р «О совершенствовании порядка формирования корпоративного заказа, бронирования, распределения и оплаты путевок в филиалы АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»
- ▶ распоряжение ОАО «РЖД» от 05.08.2016 № 1615р «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 04.09.2013 № 1907р «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 15.10.2012 № 2035р «Об организации работы по санаторно-курортному лечению и оздоровлению работников ОАО «РЖД», членов их семей и неработающих пенсионеров ОАО «РЖД»

## ДЕТСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Распоряжение ОАО «РЖД» от 19.05.2022 № 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. **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 Право на получение транспортных требований для оформления проезда по личным надобностям имеют работники ОАО «РЖД», а также дети в возрасте до 18 лет, находящиеся на их иждивении, включая падчериц, пасынков и опекаемых (независимо от того, является ли опека возмездной или безвозмездной) детей.
- 2 Разовые транспортные требования формы 6 и 6-В для проезда по личным надобностям в поездах дальнего следования выдаются детям работников с трехлетнего возраста, все остальные формы транспортных требований (форма 6 при перемене места жительства, форма 9, форма 11) – по достижении ребенком возраста пяти лет.
- 3 В случае если работник совершает поездку с двумя и более детьми до трехлетнего возраста – один ребенок проезжает бесплатно (без занятия места и выдачи транспортного требования), а на остальных детей выдаются 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, 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 Досрочная выдача транспортных требований для проезда по личным надобностям 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 выдаются 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 выдаются.
- 9 Работникам, а также детям в возрасте до 18 лет, находящимся на их иждивении, разовые транспортные требования выдаются сроком действия на шесть месяцев, при этом разовое транспортное требование, полученное, но не использованное (или использованное только в одном направлении), может быть продлено, но не далее 31 марта следующего года.
- 10 Детям в возрасте до 18 лет, находящимся на иждивении работника, обучающимся в общеобразовательных учебных заведениях по дневной форме обучения, в профессиональных и высших образовательных организациях на очных отделениях, предоставляется право бесплатного проезда от места жительства к месту учебы.
- 11 Взамен разового транспортного требования работника его ребенку старше 18 лет может быть оформлено разовое транспортное требование на бесплатный проезд в плацкартном вагоне поездов дальнего следования всех категорий от места жительства к месту учебы и обратно в период каникул два раза в календарный год до достижения им возраста 24 лет.
- 12 Работникам ОАО «РЖД», а также детям в возрасте от рождения 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 консультационным транспортным требованиям формы 10 или формы 6 «Взамен консультационного» в лечебно-профилактические учреждения за получением медицинской помощи, для медицинского осмотра, сдачи анализов в лаборатории СЭС, а также в проезные мастерские.
- 13 Для сопровождения больного ребенка, находящегося на иждивении работника, транспортное требование выдается матери или отцу, независимо от того, кто из родителей работает в ОАО «РЖД».
- 14 При предоставлении учреждением здравоохранения ОАО «РЖД» санаторно-курортной путевки «Мать и дитя» для ребенка и для сопровождающего его родителя выдаются разовые транспортные требования формы 6.
- 15 Для переезда к новому месту работы совместно проживающим с работником членам семьи (жене, мужу, детям в возрасте до 18 лет, находящимся на его иждивении) выдаются транспортные требования с правом проезда в плацкартном вагоне пассажирского поезда в одном направлении со сроком действия до одного месяца.
- 16 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 выдаются провизионные транспортные требования формы 9.

### 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 амбулаторно-поликлинической помощью, в том числе за стоматологическим лечением, вакцинацией, а также квалифицированной стационарной помощью, высокотехнологичной медицинской помощью в частных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД».

**Система здравоохранения «РЖД-Медицина»** – это крупнейшая сеть частных учреждений здравоохранения в России по географическому охвату и оснащенности медицинских учреждений.

**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 целях заботы о работницах ОАО «РЖД» в учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» разработаны комплексные программы «Женское здоровье», включающие обследования, позволяющие оценить риски развития патологии зачатия и вынашивания плода, 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».

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 профилактики различных заболеваний.

Более подробную информацию по лечебным и профилактическим программам и мероприятиям можно получить в учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД» или на сайте лечебного учреждения.

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

**Начал работать Единый Контактный Центр (ЕКЦ).** Сотрудники ЕКЦ в настоящий момент ведут запись и консультируют пациентов ряда учреждений Московского региона, а также могут предоставить контактные данные любого учреждения «РЖД-Медицина» и принять обращение от пациента.

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

Концепция здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020–2025 годы утверждена решением правления ОАО «РЖД» (протокол № 40 от 06.07.2020).

### 3.6. Социальная политика (Коллективный договор ОАО «РЖД» на 2023–2025 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

- ▶ Корпоративный социальный отчет ОАО «РЖД» (ежегодно)
- ▶ Положение о негосударственном пенсионном обеспечении работников ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 28.12.2006 г. № 2580р)
- ▶ Распоряжение ОАО «РЖД» от 14.12.2020 № 2757/р «Об утверждении программы развития человеческого капитала ОАО «РЖД» на период до 2025 года» (вместе с Программой)
- ▶ Компенсируемый социальный пакет в системе социальной поддержки персонала ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 04.03.2011 № 465р)

**Ярким примером социально ответственного отношения к женщинам и лицам с семейными обязанностями является ОАО «РЖД». В Коллективном договоре ОАО «РЖД» на 2023–2025 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 2023–2025)
- ▶ Медицинская помощь ДМС (п. 7.13 КД 2023–2025)
- ▶ Материальная помощь к отпуску (п. 7.14 КД 2023–2025)
- ▶ Обеспечение нуждающихся бытовым топливом (п. 7.15 КД 2023–2025)
- ▶ Выплата единовременного поощрения за добросовестный труд в зависимости от стажа работы в компании (п. 7.23 КД 2023–2025)
- ▶ Гарантии высвобождаемым работникам (п. 7.24 КД 2023–2025)
- ▶ 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 2023–2025).
- ▶ Выплата Работнику (одному из родителей) материальной помощи в размере: в 2023 году – 5 775 руб., в 2024 году – 6 050 руб., в 2025 году – 6 300:
  - 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 2023–2025).
- ▶ Доплата к пособию по беременности и родам, выплачиваемому за счет средств Фонда социального страхования РФ, для доведения общего размера выплаты до среднемесячного заработка работника (п. 7.20 КД 2023–2025).
- ▶ Выплата Работникам, находящимся в отпуске по уходу за ребенком в возрасте от полутора до трех лет, ежемесячного пособия в размере: в 2023 году – 5 775 руб., в 2024 году – 6 050 руб., в 2025 году – 6 300,

за исключением случаев работы на условиях неполного рабочего времени во время нахождения работника в отпуске по уходу за ребенком. При рождении двух и более детей ежемесячное пособие выплачивается на каждого ребенка (п. 7.21 КД 2023–2025).

- ▶ 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 2023–2025).
- ▶ Также работодатель: предоставляет бесплатный проезд по личным надобностям в поездах дальнего следования и пригородного сообщения детям работников (п. 7.1 КД 2023–2025, п. 7.4–7.10 КД 2023–2025).
- ▶ Предоставляет работникам-женщинам, по их заявлению, один день отпуска в месяц без сохранения заработной платы по семейным обстоятельствам («женский день») (п. 7.18 КД 2023–2025).
- ▶ Предоставление работникам дополнительного отпуска до трех календарных дней с оплатой по тарифной ставке (окладу) в случае смерти членов семьи (муж, жена, дети, родители) (п. 7.17 КД 2023–2025)

## СОФИНАНСИРУЕМЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ

- ▶ Негосударственное пенсионное обеспечение через АО «НПФ «Благосостояние» (п. 7.28 КД 2023–2025)\*
- ▶ Компенсация затрат работников на занятия физической культурой (п. 7.33 КД 2023–2025)
- ▶ Предоставление мест в образовательных учреждениях ОАО «РЖД» детям работников и детям работников Профсоюза (п. 7.31 КД 2023–2025)
- ▶ Корпоративная поддержка: субсидии и др. (п. 7.32 КД 2023–2025) Санаторно-курортное и реабилитационное лечение, оздоровление и отдых работников, членов их семей (п. 7.29 КД 2023–2025)
- ▶ Организованный отдых и оздоровление детей работников (п. 7.30 КД 2023–2025)
- ▶ Представление компенсируемого социального пакета (п. 7.34 КД 2023–2025)

## БОНУСНЫЙ ПАКЕТ

- ▶ Начисление баллов за проявленную активность, вовлеченность в решение корпоративных задач и т. д. (п. 7.35 КД 2023–2025)

\* Каждый железнодорожник, независимо от должности и стажа работы в компании, может стать участником корпоративной пенсионной системы. ОАО «РЖД» предлагает работникам перечислять взносы на долевых с работодателем условиях в АО «НПФ «Благосостояние», который инвестирует средства и ежегодно начисляет доходность на счета участников программы.

## 3.7. Корпоративные проекты

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

#### 1. Проект «Выбирай Дальний Восток – центр будущего мира!»

Проект проводится в преддверии юбилейного года начала строительства Байкало-Амурской магистрали с целью популяризации Восточного полигона железных дорог в среде железнодорожников, поднятия престижа работы и проживания на бамовских территориях, а также выявления творческого потенциала среди железнодорожников и членов их семей, проживающий на Восточном полигоне, создании и систематизации творческого контента, актуального для дальнейшего использования в юбилейных мероприятиях.

#### 2. Проект «Россия, которую стоит увидеть»

Проект направлен на выявление и поощрение лучших практик в области организации туризма на социальных объектах компании и улучшение качества туристических услуг для железнодорожников и пенсионеров отрасли.

#### 3. Проект «Территория культуры»

Проект в 2023 г. проводится по трем направлениям:

- конкурс объектов культуры ОАО «РЖД» «НОВЫЙ ФОРМАТ», оформление портфолио объектов культуры, а также творческих объединений;
- конкурс среди работников, занимающихся любительским творчеством «АРТ-СОСТАВ»;
- формирование документации в области культуры и творчества определение категорий объектов.

#### 4. Проект «Железнодорожная игротека»

Проект проводится в качестве отдельного модуля дополнительной общеразвивающей программы «Страна железных дорог» в детских оздоровительных лагерях компании для детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Обучение через игру проходит по четырём направлениям: профориентация, цифровая грамотность, навыки культуры личной безопасности и здоровьесбережение.

#### 5. Проект «Железное здоровье»

Проект проводится в качестве отдельного модуля дополнительной общеразвивающей программы «Страна железных дорог» в детских

оздоровительных лагерях компании для детей в возрасте от 10 до 13 лет. Для школьников организованы специальные занятия, игры.

#### 6. Проект «ПРОлюдей»

Проект направлен на поиск новых решений и идей в области социальной политики компании.

Формат проекта трансформируется. Ранее это был проект, направленный на разработку или доработку нормативных документов компании. В 2023 году, наоборот, это проект ПРО творчество. В рамках «ПРОлюдей» в 2023 году было представлено сразу два конкурса («Про льготы – ПРОСТО» и «Социальная реклама»), а также выставка «Я – мастер».

#### 7. Проект «Семейные ценности и традиции»

Уникальный проект для железнодорожников и членов их семей, который проходит на протяжении полугода в онлайн режиме.

В 2023 году проект пройдет под девизом, Династии – работа объединяет! Трудовым династиям компании, есть чем гордиться, в юбилейный год, особое внимание труженикам, внесшим большой вклад в развитие и становление железнодорожной отрасли в целом. Отдельный блок проекта посвящен истории Бамовских династий.

#### 8. Проект для старшеклассников «Наша СМЕНА: Стремление. Мастерство. Единство. Наследие. Актив!»

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», повышение престижа железнодорожных профессий, приток молодых кадров, воспитанных в духе корпоративной культуры и традиций, воспитание патриотизма, пропаганда 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).

## 9. Проект «Корпоративное волонтерство»

Как стать корпоративным волонтером «РЖД»:

Зайдите на Сервисный портал работника ОАО «РЖД», выберите раздел «Волонтерство», нажмите кнопку «Начать помогать», выберите свой полигон железной дороги/ свяжитесь со своим секретарем дорожной комиссии на железной дороге.

Зайдите на сайт [dobro.ru/rzd](http://dobro.ru/rzd), найдите в региональной сети свой полигон железной дороги, нажмите кнопку начать помогать, выберите мероприятие, в котором хотели бы принять участие

## ЕЖЕГОДНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ СОТРУДНИЦ «КАК БЫТЬ УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ».

### Проект реализуется на портале [женщиныржд.рф](http://женщиныржд.рф).

С 2020 года проект открывает женщинам новые возможности, позволяет дистанционно, на расстоянии 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. Программа рассчитана на 2023 – 2025 годы. План мероприятий по её реализации утверждается ежегодно.

В 2023 году План мероприятий включает такие направления, как «Профилактическая медицина», «Сохранение психологического здоровья и благополучия», «Повышение физической активности», «Дополнительные меры социальной поддержки».

Для эффективного информирования работников запланировано размещение информации на Сервисном портале, социальных сетях и др.

### Династии железнодорожников

В новом Коллективном договоре ОАО «РЖД» на 2023 – 2025 годы закреплено новое направление по поддержке представителей железнодорожных династий, в части популяризации трудовых династий. (Пункт 3.2.17 КД).

Династией будет считаться 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.

Для учёта династий в ОАО «РЖД» будет создан единый реестр династий железнодорожников. Чтобы попасть в единый реестр работнику или неработающему пенсионеру необходимо в срок до 30 июня текущего года подать заявление на имя работодателя по текущему месту работы или по последнему месту его работы (в случае увольнения) с информацией о своей династии.

В текущем году будет определяться старейшая династия, династия с самым большим числом членов и самым продолжительным суммарным стажем работы. Победители конкурса среди династий получают дополнительные меры поддержки. Итоги конкурса будут подведены до 1 октября 2023 г. Кроме того потомственным железнодорожникам будут начислять баллы бонусного пакета.

**2. Компенсируемый социальный пакет (КСП)** – это элемент индивидуального 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.

Железнодорожники этих категорий имеют право на получение денежной компенсации за оплату социальных услуг из установленного перечня. Размер КСП зависит от филиала, в котором работает сотрудник, но не может быть менее 13 800 руб.

В состав КСП входят 11 крупных блоков с социальными услугами для всех работников ОАО «РЖД». Так в рамках КСП предусмотрена компенсация:

- отдыха в гостиницах и отелях и санаторно-курортного лечения сотрудников компании, а также членов их семей;
- страховых продуктов, а также процентов по ипотеке;
- оплаты медицинских услуг, медикаментов, медтехники;
- оплаты услуг образовательных учреждений;
- детских садов, услуг няни;
- оплаты услуг учреждений культуры;
- оплаты услуг спортивных учреждений для работников, а также для их детей;
- оплаты интернета и услуг сотовой связи.

## 3.8. Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей

Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ) объединяет работников, связанных общими интересами по роду их деятельности на железнодорожном транспорте, в транспортном строительстве, метрополитенах, ведомственной охране, промышленном железнодорожном транспорте и других, а также студентов и учащихся, пенсионеров и временно не работающих.

### В СТРУКТУРЕ РОСПРОФЖЕЛ:

- ▶ **18** дорожных территориальных организаций профсоюза (Дорпрофжел);
- ▶ **3 300** объединенных первичных и первичных профсоюзных организаций.

Организации РОСПРОФЖЕЛ и их структурные подразделения действуют в **74** субъектах Российской Федерации.

РОСПРОФЖЕЛ – один из самых многочисленных профсоюзов страны, а по уровню профсоюзного членства является лидером среди профсоюзов России. РОСПРОФЖЕЛ объединяет более **1 247 337** членов Профсоюза, из них почти 60 % являются работниками ОАО «РЖД», женщин – более **35,3 %**. Средний уровень профсоюзного членства – **93,3 %**, а в организациях, действующих в ОАО «РЖД», – **96,6 %**.

РОСПРОФЖЕЛ является членской организацией Федерации Независимых Профсоюзов России (ФНПР), Международной конфедерации профсоюзов железнодорожников (МКПЖ), Международной Федерации транспортников (МФТ), Европейской Федерации Транспортников (ЕФТ).

### 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;
  - 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;
- ▶ развитие системы социального партнерства;
- ▶ 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» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 6 мая 2015 г. № 1143р) 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, религиозных и политических убеждений. Компания исповедует терпимое отношение к идеологическим, личностным и физиологическим различиям работников.

## 2. ИСПЫТАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ

Статьей 70 ТК РФ установлено, что работодатель не имеет право 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.

## 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-эпидемиологические требования 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 сохранением 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.

В то же время круг обязанностей работодателя по отношению к женщине, имеющей ребенка в возрасте до полутора лет, меньше. В частности, у работодателя нет обязанности в случае невозможности перевода женщины на другую работу освободить ее от работы с сохранением среднего заработка. Взамен этого работнице предоставлено право воспользоваться отпуском по уходу за ребенком.

## 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 России, 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 четырнадцати лет, опекунам детей указанного возраста, родителю, имеющему ребенка в возрасте до четырнадцати 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 года № 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 восемнадцати лет, в период до достижения младшим из детей возраста четырнадцати лет.

## 5. РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

По просьбе беременной женщины, одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего 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 28.01.2014 № 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.

## 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 РФ от 23.11.2021 № 1089н «Об утверждении Условий и порядка формирования листков нетрудоспособности в форме электронного документа и выдачи листков нетрудоспособности в форме документа на бумажном носителе в случаях, установленных законодательством Российской Федерации».

Выдача листка нетрудоспособности производится в 30 недель беременности одновременно продолжительностью 140 календарных дней. При многоплодной беременности листок нетрудоспособности по беременности и родам выдается в 28 недель беременности одновременно 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 29.12.2006 № 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 29.12.2006 № 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 в соответствии с Порядком и условиями назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей, утвержденными приказом Минздрава России от 29.09.2020 № 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.

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 процентов величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов величины прожиточного минимума трудоспособного населения, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;
- 100 процентов величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов величины прожиточного минимума трудоспо-

собного 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 в следующих размерах:

- 50 процентов величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов величины прожиточного минимума для детей, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации;
- 100 процентов величины прожиточного минимума для детей, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 года № 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 процентов 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 выплачивается единовременное пособие – 22 909,03 рублей (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 30 января 2023 г. № 119) (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.

### **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. Женщина может работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию. Причем работодатель не имеет права отказать женщине в установлении неполного рабочего времени.

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 – 33 281,80 рублей (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 16 ноября 2021 г. № 1951).

С 1 января 2022 года максимальный размер пособия по уходу за ребенком лицам, подлежащим обязательному социальному страхованию, – 31 282 руб. 82 коп.

Еще одной особенностью является возможность женщины во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию.

### **7.3. Перерывы для кормления ребенка (детей)**

Работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются помимо перерыва для отдыха и питания дополнитель-

ные 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.

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 ребен-

ка-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**

Порядок предоставления дополнительных оплачиваемых выходных дней одному из родителей (опекуну, попечителю) для ухода за детьми-инвалидами определяется Правилами, утвержденными постановлением Правительства РФ от 13.10.2014 № 1048. 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. вступают в силу новые Правила предоставления дополнительных оплачиваемых выходных дней для ухода за детьми-инвалидами, утвержденные постановлением Правительства РФ от 6 мая 2023 г. № 714.

Работающий родитель 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 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.

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).

Не является дисциплинарным проступком использование работником дополнительных выходных дней в случае, если работодатель в нарушение предусмотренной законом обязанности отказал в предоставлении таких дней (п. 17 Постановления Пленума).

Женщины, работающие в сельской местности, имеют право на предоставление по их письменному заявлению одного дополнительного выходного дня в месяц без сохранения заработной платы (ТК РФ Статья 261 «Гарантии беременной женщине и лицам с семейными обязанностями при расторжении трудового договора»).

## **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 (ТК РФ Статья 261 «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.

Для работниц, работающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, в исключительных случаях по решению органа службы занятости населения работодатель обязан выплатить работнице 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 (ТК РФ Статья 261 «Гарантии беременной женщине и лицам с семейными обязанностями при расторжении трудового договора»).

Повышенная защита от увольнений предоставляется также следующей категории лиц:

- женщинам, имеющим детей в возрасте до трех лет;
- одиноким матерям, воспитывающим ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет или малолетнего ребенка – ребенка в возрасте до 14 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 дру-

гой 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.

# 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 сотрудники 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

Основной партнер в развитии корпоративных компетенций – Корпоративный университет РЖД. Это современная корпоративная бизнес-школа международного уровня. Университет развивает управленческие компетенции руководителей железнодорожной отрасли, формируя кадровый резерв холдинга «РЖД».

В портфеле Корпоративного университета более 250 программ от универсальных, таких, как система развития кадрового резерва, корпоративный MBA, стратегические сессии, форумы, до специализированных, нацеленных на углубленное развитие управленческих навыков современного руководителя. Это позволяет работнику компании выстроить персонализированную траекторию развития управленческих компетенций. Университет РЖД отвечает за обучение и развитие корпоративных компетенций руководителей стратегического и тактического уровней управления холдинга «РЖД».

### СИСТЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В ОАО «РЖД» разработана новая Система дистанционного обучения. Интерфейс системы стал простым и удобным, с интуитивно понятной

навигацией по каталогу курсов. Использование Системы дистанционного обучения возможно в режиме 24/7, в том числе с мобильных устройств.

В Системе дистанционного обучения размещены электронные курсы по различным тематикам от ведущих российских провайдеров. Все они разработаны при участии ведущих бизнес-школ и успешных российских практиков. Применены разнообразные учебные форматы: видеолекции, микрокурсы, интерактивные симуляторы, благодаря чему материал курсов подается в концентрированном виде, обеспечивая наиболее эффективный процесс обучения. [Курсы, особенно актуальные для сотрудниц компании, собраны в разделе «ПРО.Женщин».](#)

Помимо этого, пользователи Системы дистанционного обучения имеют возможность построить индивидуальную траекторию развития, а также доступ к онлайн-библиотеке «Альпина», содержащей более двух тысяч авторитетных изданий деловой литературы на русском языке.

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ РАБОЧИХ КАДРОВ**

Основой корпоративной системы профессионального обучения рабочих кадров в ОАО «РЖД» являются 15 учебных центров профессиональных квалификаций, в составе которых действуют 65 подразделений, расположенных на полигонах железных дорог, а также Петропавловская техническая школа 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 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.).

# 06

## Корпоративная молодежная политика

## 6.1. Профориентация

В 2019 году решением правления компании утверждена Концепция развития профориентационной деятельности ОАО «РЖД» до 2025 года (протокол от 10 февраля 2019 г.). Концепция разработана в целях решения задачи развития персонала компании как ее важнейшего актива, поставленной долгосрочной программой развития ОАО «РЖД».

Итоговая цель концепции – формирование новых подходов к проведению профориентационной работы для обеспечения компании квалифицированным персоналом в соответствии с текущими и перспективными потребностями профессиональной деятельности. Для эффективного привлечения и закрепления молодежи в компании действуют программы профессиональной ориентации и адаптации для детей, студентов, молодых сотрудников и их семей. Также существует во многом уникальная система непрерывного образования по схеме:

- ▶ детский сад,
- ▶ школа,
- ▶ РЖД Класс,
- ▶ детские железные дороги/технопарки «Кванториум»,
- ▶ вуз/техникум,
- ▶ подразделение компании.

### ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Детские железные дороги реализуют профориентационный формат, обеспечивающий вовлечение и отбор школьников для профильной подготовки с целью последующего получения профессионального образования и работы в отрасли. Здесь дети имеют возможность в течение нескольких лет поэтапно знакомиться с железнодорожными профессиями, почувствовать себя юными железнодорожниками, освоить базовые знания и умения на реальной железнодорожной технике и инфраструктуре.

Также на шести детских железных дорогах в городах Волгоград, Иркутск, Екатеринбург, Чита, Южно-Сахалинск и Свободный функционируют детские технопарки «Кванториум» – новый формат дополнительного образования, направленный на развитие ребенка по актуальным научно-техническим направлениям, возрождение престижа инженерных профессий и подготовку кадрового резерва для глобального технологического лидерства России.

#### Программа «Страна железных дорог»

На постоянной основе на базе МДЦ «Артек», ВДЦ «Смена» и «Океан» реализуется профориентационная дополнительная общеразвивающая программа «Страна железных дорог», участники – дети со всей России, победители конкурсных отборов.

### ОПОРНЫЕ ШКОЛЫ КОМПАНИИ (РЖД Класс)

В 2020 году в компании стартовал проект «РЖД Класс» для учащихся муниципальных школ. Для знакомства школьников с отраслью в РЖД разработали образовательную программу, которая предусматривает целый комплекс мероприятий, более 20-ти видов образовательных и профориентационных активностей.

В настоящий момент в проект входит 103 РЖД класса. Отдельным модулем программы являются «Инженерные каникулы». В рамках «Инженерных каникул» для учащихся 7-11 классов подготовлен интересный интенсив, где дети принимают участие в разработке и продвижении инженерных и исследовательских проектов.

Финалом модуля является Всероссийский конкурс «Акселиратор РЖД».

В целях повышения престижа рабочих профессий ОАО «РЖД», развития практических навыков и профессиональных компетенций подростков в 2023 году для юных железнодорожников стартовал корпоративный конкурс Чемпионат юных профессионалов ОАО «РЖД».

Компания с 2020 года традиционно поддерживает Всероссийский конкурс «Большая перемена». В рамках конкурса школьники и студенты техникумов со всей страны принимают участие в решении железнодорожных кейсов.

Лучшим конкурсантам среди старшкласников руководство компании традиционно выдает сертификаты на целевое обучение по железнодорожным специальностям в отраслевых вузах, а студентам предоставляет возможность стажировок в подразделениях компании. Для победителей среди учащихся 5-7 классов компания организует образовательную экскурсионную программу «Путешествие мечты» по маршруту Санкт-Петербург – Владивосток и обратно. В рамках конкурса компания оказывает содействие в проведении профориентационного фестиваля «Проектория», где школьники – авторы проектных решений, встречаются с экспертами от работодателей, дорабатывают проекты, получают поддержку для реализации.

Сегодня холдинг активно сотрудничает с образовательным центром «Сириус», в котором школьники регулярно проходят обучение по профильным программам. Ежегодно представители компании принимают участие в программе «Большие Вызовы».

В 2022 и 2023 годах работниками холдинга проведены циклы уроков для школьников проект «Уроки настоящего». Проект направлен на привлечение школьников 7-11 классов из всех субъектов Российской Федерации к исследовательской и проектной деятельности и состоит из образовательных циклов в онлайн-формате – лекция, постановка проектной задачи для детей, а также итоговой экспертизы решенного участниками кейса.

## 6.2. Молодежная политика

С 2006 года в компании действует целевая программа «Молодежь ОАО «РЖД», направленная на профессиональное и личностное становление молодежи, ее привлечение для развития не только ОАО «РЖД», но и российского общества. В рамках целевой программы ежегодно реализуется более 1000 мероприятий.

Для адаптации и закрепления молодежи в компании проводится «Единый день адаптации» – коммуникационная площадка для новых сотрудников, которая способствует формированию целостного представления о структуре компании, ее деятельности, стратегии развития, актуальных проектах, корпоративной культуре и ценностях.

Для развития инновационной деятельности и культуры безопасности ежегодно проходит более 130 мероприятий. Ключевой проект – конкурс «Новое звено».

Для повышения престижа рабочих профессий проводится коммуникационно-тренинговое мероприятие «Молодой профессионал».

Ключевым молодежным событием года в холдинге «РЖД» является ежегодный Слет молодежи ОАО «РЖД». Ежегодно в нем принимают участие более 600 молодых работников со всей сети железных дорог, гости из зарубежных железнодорожных администраций. Впервые в 2022 году в Слете приняли участие молодые работники государственных корпораций и крупных компаний.

Ключевым результатом Слета 2022 года стал разработанный молодежью Манифест, в котором отражены основные принципы, цели и ориентиры.

С целью популяризации интеллектуального досуга молодых работников проводятся игры Корпоративной молодежной интеллектуальной лиги.

Помимо внутрикорпоративной деятельности молодые работники ОАО «РЖД» активно принимают участие во Всероссийской форумной кампании, организованной Федеральным агентством по делам молодежи «Росмолодежь».

Для вовлечения молодежи в реализацию молодежной политики созданы советы молодежи, в компании действует более 1500 советов молодежи разных уровней.

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

## 6.3. Социальная поддержка молодежи

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

- 1 Целевая программа «Молодежь ОАО «РЖД» (2021-2025 гг.) утверждена распоряжением ОАО «РЖД» от 15.12.2020 № 2767/р.
- 2 Положение о молодом специалисте ОАО «РЖД» утверждено распоряжением ОАО «РЖД» от 18.07.2017 № 1397р.

Основополагающий документ, определяющий статус и обязанности молодых работников, а также гарантии, компенсации и обязанности компании в отношении них.

### 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 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 жилья специализированного фонда ОАО «РЖД» или компенсация расходов по найму жилья в случае переезда на работу в малонаселенную местность. Выплата ежемесячного пособия на воспитание ребенка, если второй родитель не работает из-за отсутствия предложений или отсутствия дошкольных образовательных организаций.

### ПОЛОЖЕНИЕ О МОЛОДОМ СПЕЦИАЛИСТЕ

- 1 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.
- 2 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.

**3** 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» 4,5%, для молодых специалистов – 2 %.

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 в семье работника детей в период выплаты задолженности по ипотечному субсидируемому кредиту ОАО «РЖД» предоставляет ему безвозмездную субсидию 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 %.

### 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 сотрудники в возрасте до 35 лет включительно при попадании в значимую категорию для получения КСП могут воспользоваться элементами КСП, предоставляемые всем сотрудникам, так и дополнительными элементами для молодых сотрудников:

- 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

## 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.

# 7.1. Корпоративные сервисы

## 1. СЕРВИСНЫЙ ПОРТАЛ РАБОТНИКА РЖД

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

Единая экосистема для всех сервисов, где любому работнику доступно более 60 функциональностей:

### 1 Коммуникации и обратная связь

- Найти любого работника компании, поздравить его с днем рождения или узнать о предстоящем отсутствии на 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».

### 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 т.ч. 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

- Выбрать наставника, эксперта или внутреннего тренера в сервисе «Наставничество»,
- Найти вакансии во всех регионах, выдвинуть свою кандидатуру в кадровый резерв и на вакансии в сервисе «Карьерный навигатор»,
- Получить доступ к электронным курсам в системе дистанционного обучения в сервисе «Мое развитие»,
- Получить доступ к электронным изданиям бизнес-литературы в сервисе «Моя библиотека»,

### 4 Социальные сервисы

В разделе «Льготы и досуг» можно:

- получить персонализированную информацию о компенсации за полученные льготы (сервис «Калькулятор льгот»);
- подать заявку на детский и санаторно-курортных 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 жилищной ипотечной программой (сервис «Льготная ипотека»);
- 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»);
- обменять полученные баллы на корпоративные предложения перейдя на веб-приложение Витрина <https://mp.rzd.ru/>;

- записаться на различные культурные мероприятия, кружки и секции (сервис «Досуг и хобби»);

Ознакомится в подробной информацией о всех льготах и нововведениях, можно в блогах:

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

**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 структурами холдинга (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. КОРПОРАТИВНОЕ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПУЛЬС

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

(<https://pulse.mp.rzd> для сети Интранет)

- Информация о физкультурных и массовых спортивных мероприятиях
- Информация о спортивных объектах Компании
- Создание спортивных команд
- Спортивные сообщества
- Автоматическое начисление баллов бонусного пакета за участие в корпоративных спортивных мероприятиях



## 5. КОРПОРАТИВНЫЙ ПОРТАЛ ОНЛАЙН ПРОЕКТОВ ДЕПАРТАМПЕНТА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

<https://szd.online/>:

- Выбирай Дальний Восток - центр будущего мира!
- Россия которую стоит увидеть;
- Территория культуры;
- ПРОлюдей;
- Железнодорожная игротека;
- Железное здоровье;
- “Семейные ценности и традиции”;
- Тин клуб Страны железных дорог;
- Корпоративное волонтерство.

## 6. ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ «ВИТРИНА»

<https://mp.rzd.ru>

(<https://mp.rzd> для сети Интранет)

ознакомиться с корпоративными предложениями проекта Бонусный пакет; выбрать и получить за бонусные баллы корпоративное предложение



## 7.2. 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. ЖУРНАЛ «ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ»

<http://www.pult.gudok.ru/>

Что нужно знать руководителю о динамике и тенденциях транспортного рынка страны.

#### 4. 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;
- более 30 программ о жизни компании и отрасли.

#### 5. 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.



#### 6. ВЕСТНИК «РЖД | ПЕРСОНАЛ»

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

#### 7. ГАЗЕТА «СИГНАЛ» на сайте РОСПРОФЖЕЛ

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

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

#### 8. 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.



#### 9. ЗНАНИЯ.ЭКСПРЕСС

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



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

#### 10. 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:

#### 11. МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

Более 4000 единиц контента: электронные и аудиокниги, саммари, видеолекции, видеообзоры, книги на английском языке, мини-курсы, когнитивные тренажёры для развития мышления, памяти и внимания, и многое другое. Пользоваться библиотекой можно с помощью компьютера, планшета или смартфона. Библиотека доступна в личном кабинете на Сервисном портале работника ОАО «РЖД». Также для получения ПИН-кода доступа к мобильной электронной библиотеке следует направить запрос на почту: [mllib@curzd.ru](mailto:mllib@curzd.ru).

#### 14. САЙТ ЕДИНОГО СПОРТИВНОГО ОПЕРАТОРА КОМПАНИИ ОО РФСО «ЛОКОМОТИВ»

<https://rfsolokomotiv.ru/>.

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

## 7.3. Социальные сети

#### 1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ АККАУНТЫ ОАО «РЖД»:

«ВКонтакте»: [https://vk.com/rzd\\_official](https://vk.com/rzd_official)

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

Одноклассники: <https://ok.ru/group/52571620376641>

Яндекс.Дзен: <https://dzen.ru/rzd>  
Телеграмма РЖД: **Telegram @telerzd**

## 2. СООБЩЕСТВО «КОМАНДА РЖД»

Сотрудникам и соискателям, студентам и школьникам. Новости, мероприятия, возможности развития и профессионального роста.

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

## 3. ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ ПРОЕКТОВ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ДЛЯ МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ:

«ВКонтакте»: <https://vk.com/youngrzd>  
Telegram: <https://t.me/molodezrzd>

## 4. СООБЩЕСТВО «МОЛОДЕЖЬ РЖД»

Новости, анонсы событий и другая полезная информация для молодых работников

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

## 5. РЖД | ПЕРВЫЙ КАДРОВЫЙ

Telegram: [https://t.me/ckadr\\_rzd](https://t.me/ckadr_rzd)  
Express:



## 6. СООБЩЕСТВО КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

«ВКонтакте»: <https://vk.com/curzd>

## 7. ТЕЛЕГРАММ КАНАЛ «КОРПОРАТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО»

«ВКонтакте»:  
<https://m.vk.com/dobrovolectrzd>



## 8. ТЕЛЕГРАММ КАНАЛ «ЗОЖ ОАО «РЖД»



## 8. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ОАО «РЖД»:

Telegram: [t.me/social\\_rzd](https://t.me/social_rzd)  
«ВКонтакте»: [https://vk.com/social\\_rzd](https://vk.com/social_rzd)  
Express:



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

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

## 7.4. Каналы обратной связи

### 1. ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ РЖД по социально-кадровым вопросам: 8 800 100 1520

Сотрудники горячей линии помогут разобраться в вопросах:

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

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

### 2. 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 сотрудник 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» О.В.Белозёрову и другим руководителям компании.

# 08

Рекомендации  
по организации  
работы

## 8.1. 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 завершённые 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.

#### СРОЧНЫЕ

Критические ситуации  
Неотложные проблемы  
Проекты с горящим сроком исполнения

#### НЕСРОЧНЫЕ

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

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 сотрудников, содержащие второстепенную и малозначимую информацию

#### Совет:

делегировать

#### Совет:

отложить

## 8.2. 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 – СРОК
ПАРАМЕТРЫ 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)

## 8.3. 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.

## 8.4. Контакты

### Телефоны

РОСПРОФЖЕЛ  
8 (499) 262-58-73

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

АО «РЖД-Здоровье»  
8 (800) 555-27-77

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

### Сайты

Официальный сайт  
ОАО «РЖД»  
[www.rzd.ru](http://www.rzd.ru)

Раздел  
«Социальные гарантии»  
Социальная защита  
женщин  
[www.social.rzd.ru](http://www.social.rzd.ru)

Корпоративный  
университет ОАО «РЖД»  
[www.universitetrzd.ru](http://www.universitetrzd.ru)

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

НПФ «Благосостояние»  
[www.npfb.ru](http://www.npfb.ru)

АО «РЖД-Здоровье»  
[www.rzdz.ru](http://www.rzdz.ru)

РФСО «Локомотив»  
[www.rfsolokomotiv.ru](http://www.rfsolokomotiv.ru)

Виртуальная приемная  
генерального директора –  
председателя правления  
ОАО «РЖД»  
[www.rzd.ru/public-reception/](http://www.rzd.ru/public-reception/)

### Корпоративные СМИ

Газета «Гудок»  
[www.gudok.ru](http://www.gudok.ru)

Портал  
дорожных газет  
[www.gudok.ru/zdr](http://www.gudok.ru/zdr)

Корпоративное  
телевидение  
«РЖД ТВ»  
[www.rzdtv.ru](http://www.rzdtv.ru)

# 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 09.02.2018 № 266р).\*

**2** Утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин в ОАО «РЖД» на 2021–2025 гг. (от 29.12.2020 № 2019).

**Раздел 1.** Нормативные документы, исследования.

**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»

\* Ответственный секретарь Координационного совета Брагина Юлия Викторовна  
8 (499) 262-08-39

## 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)	8 (812) 436-92-95 8 (921) 407-40-23
2. Калининградская железная дорога	Дитц Марина Сергеевна	Ведущий специалист по управлению персоналом сектора жилищной корпоративной политики и социального развития службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (4012) 586-260
3. Московская железная дорога	Светличная Ирина Николаевна	Начальник отдела образовательных учреждений службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (499) 266-21-16
4. Горьковская железная дорога	Личкова Ольга Анатольевна	Начальник отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	8 (831) 248-80-23
	Ворожцова Наталья Вячеславовна	Начальник службы корпоративных коммуникаций (Председатель Совета)	8 (831) 248-69-00
5. Северная железная дорога	Жованик Наталья Анатольевна	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (сопредседатель Совета)	8 (4852) 79-44-06 ж.д. (914-32) 9-44-06
	Конева Любовь Павловна	Секретарь Совета	8 (4852) 79-42-98
6. Северо-Кавказская железная дорога	Доценко Анна Вячеславовна	Заместитель начальника отдела корпоративной жилищной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (863) 259-02-75 ж.д. (950-25) 5-02-75
7. Юго-Восточная железная дорога	Анцифирова Ольга Николаевна	Начальник службы управления персоналом (заместитель председателя Совета)	8 (473) 265-62-95 ж.д. (918) 5-62-95 8 (473) 265-22-69 ж.д. (918) 5-22-69
	Балан Анна Анатольевна	Ведущий специалист по управлению персоналом сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (473) 265-61-43 ж.д. (918) 5-61-43
8. Приволжская железная дорога	Луценко Ирина Александровна	Заместитель начальника Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	ж.д. (964-29) 3-07-51 (845-2) 41-07-51
9. Куйбышевская железная дорога	Заикин Александр Сергеевич	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (председатель Совета)	ж.д. (960-38) 2-44-07

09

	Рязанова Ольга Николаевна	начальник службы управления персоналом (сопредседатель Совета)	ж.д. (960-38) 2-42-21
	Данилин Дмитрий Сергеевич	заместитель начальника службы управления персоналом (ответственный секретарь Совета)	ж.д. (960-38) 2-21-86
	Ежова Мария Михайловна	специалист по управлению персоналом сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом	ж.д. (960-38) 2-33-61
10. Свердловская железная дорога	Иванушкина Екатерина Сергеевна	Ведущий специалист по управлению персоналом службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (343) 358-39-16 ж.д. (970-22) 4-39-16
11. Южно-Уральская железная дорога	Шуховцева Елена Сергеевна	Первый заместитель начальника службы управления персоналом (сопредседатель Совета)	ж.д. (972-41) 4-27-88
	Сединкина Галина Юрьевна	Заместитель начальника отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	ж.д. (972-41) 6-21-07
12. Западно-Сибирская железная дорога	Теслевич Александр Михайлович	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (сопредседатель Совета)	(0978-50) 4-41-69
	Чебанова Татьяна Михайловна	Начальник сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом ЗСЖД (секретарь Совета)	ж.д. (978-50) 4-43-03
13. Красноярская железная дорога	Тарасенко Ирина Александровна	Начальник сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом (секретарь Совета)	ж.д. (990) 4-47-18
14. Восточно-Сибирская железная дорога	Боровикова Вера Владимировна	Ведущий специалист по управлению персоналом сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (3952) 64-52-18
15. Забайкальская железная дорога	Плысюк Ольга Александровна	Начальник сектора нематериальной мотивации и социального развития службы управления персоналом (секретарь Совета)	(3022) 22-48-02 8-914-802-11-84
16. Дальневосточная железная дорога	Ромашина Лидия Викторовна	Начальник службы управления трудовыми ресурсами и организационной структурой	ж.д. (0998-55) 4-47-29

## Полезные советы

# 30 шагов к здоровью

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

<p><b>~0,5 кг</b> овощей и фруктов в день</p> 	<p><b>ДА</b></p>
<p><b>~1,5 л</b> жидкости в день, в основном за счет воды</p> 	<p><b>ДА</b></p>
<p><b>от 30 мин</b> в день интенсивной физической нагрузки (велосипед, ходьба)</p> 	<p><b>ДА</b></p>
<p><b>~10 тыс.</b> шагов в день по шагомеру</p> 	<p><b>ДА</b></p>
<p><b>от 2 раз</b> в неделю едим рыбу</p> 	<p><b>ДА</b></p>
<p><b>НЕТ</b> фастфуду, колбасе, сосискам</p> 	<p><b>НЕТ</b></p>
<p><b>НЕТ</b> замороженным полуфабрикатам: пицце, мучному</p> 	<p><b>НЕТ</b></p>
<p><b>НЕТ</b> фабричным десертам, тортам, сладостям</p> 	<p><b>НЕТ</b></p>
<p><b>НЕТ</b> маргарину, сливкам для кофе, попкорну</p> 	<p><b>НЕТ</b></p>
<p><b>НЕТ</b> сладким напиткам, газировкам</p> 	<p><b>НЕТ</b></p>

# НАЧНИ СЕГОДНЯ!

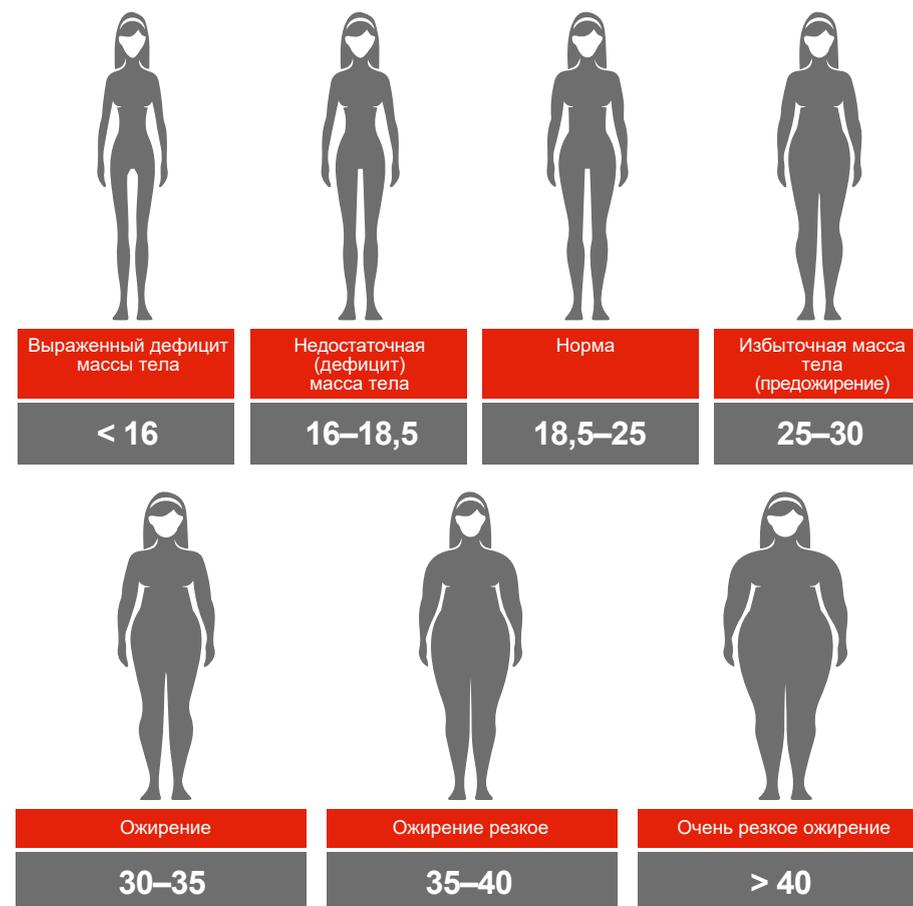
<p><b>ДА</b> перекусу из овощей, фруктов, орехов, ягод</p> 	<p><b>Вместо</b> фритюра и жарки тушим, варим, запекаем, готовим на гриле</p> 
<p><b>ДА</b> продуктам, содержащим минимальное количество сахара и соли</p> 	<p><b>Вместо</b> соли – сок лимона и специи</p> 
<p><b>ДА</b> мясным и молочным/кисломолочным продуктам с невысоким содержанием жира (2,5%)</p> 	<p><b>Вместо</b> лифта идем по лестнице пешком</p> 
<p><b>ДА</b> растительному маслу вместо животного жира</p> 	<p><b>Вместо</b> короткой поездки – пешая прогулка</p> 
<p><b>до 30 г</b> сахара, глюкозы, фруктозы в день</p> 	<p><b>Вместо</b> отдыха в кафе – прогулка по городу</p> 

## НАЧНИ СЕГОДНЯ!

<p><b>ДА</b> ✓</p> <p>регулярному сну от 7 до 8 часов в день</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p><b>Если</b> ✓</p> <p>макароны, то из твердых сортов, если хлеб, то цельно-зерновой</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p><b>ДА</b> ✓</p> <p>благодарности родным, друзьям, коллегам</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p><b>Меньше</b> ✓</p> <p>пива и другого алкоголя</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p><b>ДА</b> ✓</p> <p>здоровому отдыху на природе с друзьями и родными</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p><b>НЕТ</b> ✓</p> <p>сигаретам, электронным в том числе</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p><b>ДА</b> ✓</p> <p>перерывам с ходьбой вместо перекуров на работе</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p><b>Следим</b> ✓</p> <p>за давлением и уровнем холестерина</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p><b>ДА</b> ✓</p> <p>утренней зарядке, разминке суставов</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p><b>Контролируем</b> ✓</p> <p>вес, окружность талии, индекс массы тела</p> 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>

## 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:

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

## Вода

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

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ:**

### ПИТЬ

-  **Стакан воды сразу после сна.**  
Для активации деятельности. За ночь с потом и дыханием мы теряем до литра воды.
-  **Стакан воды за полчаса до каждого приема пищи.**  
Чтобы поджелудочная железа получила достаточно воды для нейтрализации кислого пищеварительного сока.
-  **Стакан воды через 2–2,5 часа после еды.**  
Для дальнейшей транспортировки пищи кишечником.
-  **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.

### НЕ ПИТЬ

-  **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.
-  **Вместо воды алкоголь, кофе, колу, черный и зеленый чай.**  
Эти напитки выводят воду из организма, потерянную жидкость надо компенсировать дополнительным объемом воды.
-  **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.
-  **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.



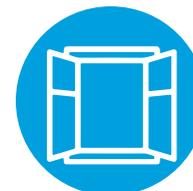
Не употребляйте тяжелую, острую, сладкую пищу менее чем за 4 часа до сна.



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 25 лет

- ❗ **Флюорография** (один раз в два года). Помогает оценить состояние грудной клетки и выявить ранние признаки туберкулеза или новообразований в легких. Новое веяние – цифровое исследование, которое создает более точное изображение легких и сердца, но дает меньшую дозу облучения. Именно такую процедуру рекомендуют беременным при острой необходимости.
- ❗ **Стоматологический осмотр** (один раз в полгода). Относительно частый осмотр у стоматолога экономит деньги, так как запущенную проблему с зубами вылечить обычно труднее и дороже. Риск стоматологических заболеваний может быть связан в том числе с периодами беременности и кормления грудью, когда баланс питательных веществ в организме нарушается.
- ❗ **Дерматологический осмотр** (один раз в год). При отсутствии каких-либо жалоб показываться дерматологу рекомендуется не реже одного раза в год, лучше осенью, после периода активного солнца, чтобы отслеживать поведение родинок и не допустить развития нежелательных явлений.
- ❗ **Гинекологический осмотр** и анализы на урогенитальные инфекции.

### После 25 лет

- ❗ **Общий анализ крови и мочи** (один раз в год). Комплексное исследование, благодаря которому оценивается работа организма в целом. Помогает выявить наличие инфекций, воспалений, нарушений в работе печени и почек, кроветворной системы.
- ❗ **Флюорография** (один раз в два года). Помогает оценить состояние грудной клетки и выявить ранние признаки туберкулеза или новообразований в легких. Новое веяние – цифровое исследование, которое создает более точное изображение легких и сердца, но дает меньшую дозу облучения. Именно такую процедуру рекомендуют беременным при острой необходимости.
- ❗ **Стоматологический осмотр** (один раз в полгода). Относительно частый осмотр у стоматолога экономит деньги, так как запущенную проблему с зубами вылечить обычно труднее и дороже. Риск стоматологических заболеваний может быть связан в том числе с периодами беременности и кормления грудью, когда баланс питательных веществ в организме нарушается.
- ❗ **Дерматологический осмотр** (один раз в год). При отсутствии каких-либо жалоб показываться дерматологу рекомендуется не реже одного раза в год, лучше осенью, после периода активного солнца, чтобы отслеживать поведение родинок и не допустить развития нежелательных явлений.
- ❗ **Гинекологический осмотр** и анализы на урогенитальные инфекции.

## После 35 лет

После 30–35 лет программа обследований должна учитывать гормональные всплески, которые связаны с беременностью и кормлением грудью; наследственные заболевания, развитие которых может приходиться именно на этот период; меньшую устойчивость пищеварительной системы к стрессам, что проявляется диспепсическими расстройствами; замедление метаболизма, что может влиять на способность организма правильно усваивать питательные вещества. Повышается риск онкологических заболеваний шейки матки и груди, дисфункций щитовидной железы. Поэтому к обязательным обследованиям добавляются следующие:

- ❗ **Гинекологический осмотр с проверкой гормонального здоровья** (один раз в год). Врач собирает анамнез состояния, при необходимости назначает консультацию гинеколога-эндокринолога, анализы половых гормонов в определенные дни цикла.
- ❗ **Консультация маммолога и маммография** (один раз в три года). Риск развития заболеваний груди повышается, по статистике, повышенный риск заболеть есть у каждой 228-й женщины. Маммография в этом возрасте считается основным способом обследования, а УЗИ – дополнительным.
- ❗ **Обследование щитовидной железы** (один раз в полтора года). Такое обследование включает в себя УЗИ щитовидной железы и анализы на ее гормоны (ТТГ, Т4 свободный).
- ❗ **Комплексный анализ на уровень витаминов и микроэлементов.** Позволит выявить недостаток нужных веществ и восполнить его. Известно, что именно недостаток важных витаминов провоцирует многие проблемы со здоровьем.
- ❗ **Офтальмологический осмотр** (один раз в два-три года). Регулярный полный осмотр с обследованием глазного дна помогает выявить снижение зрения, которое можно скорректировать, а также раннюю предрасположенность к глаукоме или гипертоническую ретинопатию.
- ❗ **Кардиологический осмотр** (один раз в два года). К электрокардиографии могут быть добавлены анализы крови на холестерин и липиды, чтобы проконтролировать их уровень и влияние на артерии.
- ❗ **УЗИ брюшной полости** (один раз в два года). Помогает выявить нежелательные изменения и новообразования в печени, поджелудочной железе, камни в желчном пузыре и почках на ранней стадии.

## После 40–45 лет

Ежегодное обследование для женщин после 40–45 лет может предотвратить наиболее частые для этого возраста заболевания: глаукома, рак молочной железы и органов ЖКТ. Этот период называют предменопаузой, когда организм начинает готовиться к климаксу, который может наступить через 10–15 лет, но уже сейчас отражается на здоровье. Многие женщины отмечают изменение интенсивности и продолжительности менструации, набор веса, проблемы со стороны пищеварительного тракта и суставов. Возникает риск возникновения диабета 2-го типа. Поэтому некоторые обследования стоит проходить чаще и дополнить список.

- ❗ **Консультация маммолога и маммограмма** (один раз в год).
- ❗ **Проверка показателей крови:** липиды и холестерин (один раз в год), половые гормоны (1 раз в три года)
- ❗ **УЗИ брюшной полости** (один раз в год).
- ❗ **Обследование на определение состояния костной ткани** (один раз в три года). Денситометрия – это метод диагностики плотности и структуры костной ткани, а также вероятности переломов. Обследование помогает выявить остеопороз на ранней стадии и своевременно начать его лечение.
- ❗ **Колоноскопия** (один раз в два года). Обследование бесплатно или по сниженной цене для женщин после 40 лет, особенно если в семье есть случаи заболеваний прямой кишки. Это делается в рамках борьбы с раком прямой кишки.  
  
Число людей, ответственно относящихся к своему здоровью, постоянно растет, поэтому клиники нередко предлагают пакеты обязательных обследований, чтобы их можно было пройти быстро и недорого. Выбирайте клинику, которой доверяете, и будьте здоровы!
- Диагностика заболеваний пищеварительной системы, желудочно-кишечного тракта:** анализ кала на скрытую кровь (1 раз в два года)

## 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, слабообработанную 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:**  
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?

<b>Витамин А:</b>		рыбий жир из печени трески, говяжья печень, яйца, творог, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, фисташки, отруби, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		печень, творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, миндаль, скумбрия, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		болгарский перец, цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, киви
<b>Витамин Д:</b>		рыбий жир из печени трески, сельдь, яичный желток, горбуша, грибы лисички, топленое масло
<b>Витамин Е:</b>		кукуруза, ростки пшеницы, растительное масло, кедровый орех, курага, салат, угорь
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты, черная смородина, авокадо, грецкий орех
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, соя, шоколад, яичный желток, грецкие орехи, яблоки
<b>Витамин К:</b>		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 поясе.**  
Выполнить наклоны туловища вправо, вперед, влево, назад.  
То же в другую сторону



**И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**  
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 поясе.**  
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 напрячь мышцы, оттянуть носки на себя.  
Удерживать напряжение 5–10 с. Опустить ноги и расслабиться на 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, соединя 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 согнуть перед грудью, кисти сжать в кулаки.**  
С поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед (бокс).  
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

# 10

## Программы для женщин

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Октябрьская жд.</b>						
1	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)	«АнтиCovid»	Программа по восстановлению после перенесенного коронавируса нацелена на то, чтобы помочь пациенту справиться с любыми осложнениями, вызванными COVID-19. Комплексная реабилитация после коронавируса и пневмонии в санатории проходит под надзором опытных врачей с использованием современных эффективных методик	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной/подводный/механический), циркулярный душ, сухие углекислые ванны, галлокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, сауна. Зумба, пилатес, северная ходьба, терренкур	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка. Экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Кировск, «Дорога Жизни», г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78, 8 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
2	Пансионат «Маевое» (Тсковская обл., Новосольный-чешский район, д. Антропово)	«АнтиCovid»	Программа по восстановлению после перенесенного коронавируса нацелена на то, чтобы помочь пациенту справиться с любыми осложнениями, вызванными COVID-19. Комплексная реабилитация после коронавируса в пансионате проходит под надзором опытных специалистов	Проживание, четырехразовое питание. Лечебно-оздоровительные процедуры: массаж механический для взрослых, лечебные ванны, лечебные грязи (аппликациями) с курорта Хитово, спелеотерапия, кислородный коктейль, ингаляции, баня, капсула Сан-слектра, бассейн (для взрослых), тренажеры. Организационно-досуговые мероприятия, спортивные турниры, подвижные игры, дискотеки. Мастер-классы для детей	Экскурсии в г. Витебск, Пушкинские горы, г. Пустошка, г. Новосокольники, г. Псков, г. Печоры, г. Изборск, г. Великие Луки	8 (800) 550-87-78, 8 (812) 436-90-34, 8 (81144) 94-253
3	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	Проживание, четырехразовое питание. Консультация врача-стоматолога, лечение кариеса и дефектов зубов некарриозного происхождения, материальными светоотверждаемыми (до 5 зубов), лечение пульпита и периодонтита, професинальная гигиена полости рта (удаление зубных отложений, зубного налета с помощью ультразвукового скеллера). Терренкур, северная ходьба, аэрофитотерапия, циркулярный душ, кислородный коктейль, ЛФК, фитнес.	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсия 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 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями.						
4	«SPA-уход за телом и лицом»	«SPA-уход за телом и лицом»	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение с включением комплексного SPA-ухода за телом и за лицом. Программа эффективна против стрессовых состояний, снимает мышечное напряжение, помогает в деле коррекции веса, а также позволяет вернуть здоровый и свежий цвет коже.	«Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной или подводный/механический), циркулярный душ, ароматические ванны, лимфодренаж верхних или нижних конечностей галлокамера, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур.»	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсия в Санкт-Петербург, Кировск, Дорога Жизни, Всеволожск, музеи ЛО и Санкт-Петербурга, театры	8 (800) 550-87-78, 8 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
5	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)	«Арт-терапия»	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение с терапией искусством и творчеством. 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)	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной/подводный/механический), циркулярный душ, сухие углекислые ванны, галлокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, сауна, северная ходьба, терренкур. Зумба пилатес	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсия 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 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
6	«Объяснение»	«Объяснение»	Программа основана на диетическом питании, курсах фитотерапии, комплексных лечебных и очищающих процедурах (гирудотерапия) и аэробных тренингов	Проживание, четырехразовое питание, прием врача, консультация косметолога, уходные процедуры по лицу – классическая и лимфотоник-уход, парафинотерапия кистей, лимфодренаж верхних и нижних конечностей, сухие углекислые ванны, сауна, северная ходьба, терренкур, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, зумба, пилатес	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсия 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 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
7	«Женское здоровье»	«Женское здоровье»	Программа терапии создана для женщин, которые хотят совместить отдых и восстановление с профилактикой и лечением заболеваний. Программа сочетает в себе комплекс процедур, способствующих высокому очищению организма и эффективному укреплению иммунитета.	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной/подводный/механический), циркулярный душ, сухие углекислые ванны, галлокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, сауна. Зумба, пилатес	Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиоксигенация, стоматология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсия 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 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Октябрьская ж.д.</b>						
	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)		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	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: ингаляции, галоканера, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, прессогипотерапия верхних или нижних конечностей для взрослых, душ циркулярный для взрослых сауна для лиц старше 14 лет. Зумба, пилатес.	"Консультация врача ортопеда-травматолога, кардиотерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, игло-рефлексотерапия, кедровая бочка, 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 (812) 436-90-34, 8 (812) 458-39-80
9	Пансионат «Маево» (Псковская обл., Новосokolьнинский район, д. Антропово)	«Каникулы вместе с мамой»	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 ждет вас во время отдыха по программе «Каникулы вместе с мамой»	Проживание, четырехразовое питание. Лечебно-оздоровительные процедуры: массаж механический для взрослых, лечебные ванны, стелеотерапия, кислородный коктейль, ингаляции, баня, бассейн (для взрослых), тренажерный зал, различные тренажеры, детская комната с воспитателем, оборудованная детская площадка на территории.	Экскурсии в г. Витебск, Пушкинские горы, г. Пустошка, г. Новосokolьники, г. Псков, г. Печоры, г. Изборск, г. Великие Луки	8 (800) 550-87-78, 8 (812) 436-90-34, 8 (81144) 94-253

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Калининградская ж.д.</b>						
1	Центр детского и семейного отдыха «Локомотив» (Калининградская обл., г. Зеленоградск, ул. Гагарина, 6а)	Путевка выходного дня	Оказываемые лечебно-оздоровительные процедуры: кислородный коктейль, посещение соляной пещеры, бассейн ФОК	Проживание, трехразовое питание, организационно-досуговые мероприятия (посещение бассейна ФОК Зеленоградск, пешая экскурсия по Зеленоградску)	-	8 (931) 601-31-64

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Свердловская ж.д.</b>						
1	«Мать и Дитя»	«Мать и Дитя»	Курс общеоздоровительных процедур, направленных на укрепление организма и повышение иммунитета	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, ручной массаж, минеральные ванны, душ Шарко, физиотерапия, вихревые ванны, сенсорная комната, спелеотерапия	-	8 (34371) 2-56-72, 2-15-11
2	Санаторий-профилакторий «Галица», (Свердловская область, г. Таплица)	«Анти-варикоз»	Удаление: – пролегуливающих сосудов, – купероза кожи, – венوزной сетки, – расширения мелких сосудов	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, пневмомассаж, квантовая терапия, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), магнитотерапия, ультразвуковые ванны	По преискуртану	8 (34371) 2-56-72, 2-15-11
3	«Антистресс – Релакс»	«Антистресс – Релакс»	Рекомендуется при стрессе: синдроме хронической усталости	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, аквааэробика, минеральные ванны, ультраот, гидромассажная ванна, спа-капсула, лечебные души, ручной массаж, сенсорная комната	-	-
4	«Антигаб»	«Антигаб»	Комплекс процедур общеукрепляющих, отвлекающих, расслабляющих и очищающих организм от продуктов табачного дыма	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, минеральные ванны, массаж ручной, полимаг, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), аэрофитотерапия, игло-рефлексотерапия, скандинавская ходьба, кислородный коктейль.	-	-
5	«Женское здоровье»	«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.	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, пневмомассаж, квантовая терапия, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), аэрофитотерапия, игло-рефлексотерапия, скандинавская ходьба, кислородный коктейль.	-	-
6	Санаторий-профилакторий «Свердловский» («Мельковский») Свердловская область, г. Екатеринбург	«Женский клуб» (SPA-день)	Комплексная общеоздоровительная программа направлена на активацию скрытых резервов организма. Позволят провести очищение организма, сохранить красоту лица и тела, восстановить гармонию, избавиться от целого ряда недугов и проблем со здоровьем. Стабилизировать эмоциональный фон и поднять настроение.	Проживание, трехразовое питание, прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, пневмомассаж, квантовая терапия, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), аэрофитотерапия, игло-рефлексотерапия, скандинавская ходьба, кислородный коктейль.	-	8 (343) 358-21-31

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Южно-Уральская ж.д.</b>							
1	Детский оздоровительный комплекс «Аленушка» (Челябинская область, с. Шасс, берег озера Большой Еланчик)	«Новая Я»	Трансформационные техники, благодаря которым женщины избавятся от негатива и почувствуют себя желанными и роскошными, 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, сауна, аквааэробика, скандинавская ходьба, мастер-классы, вечерняя релаксационная программа	Механический массаж, массаж ручной, дарсонвализация, ЛФК, ванна с морской солью, ванна сухая углекислая, сухая углекислая ванна, «Каракала», кедровая бочка, «Капсула здоровья», спелеокамера, аппарат «Пимфа-Э», солярий, массажное кресло, тренажерный зал, боулинг, бильярд, услуги проката инвентаря для летнего и зимнего видов отдыха	8 (351) 269-20-91 8 (351) 269-26-76
2	Профилактический «Курган» (г. Курган, ул. Станционная, 20А)	«Красота – залог здоровья»	Уход за лицом, шеей, руками	5	Альгинатные маски, пилинг, массаж лица и шеи, лечение проблемной зоны, поверхностная и глубокая очистка кожи, электрофорез, гидротация, парафиновая маска для рук и массаж	Ручной массаж тела, спа-ванна	8 (3522) 49-30-92
3	«Нет вирусам»	Профилактика вирусных инфекций	14	ЛФК, массаж, СУВ, чай, ингаляции, кислородный коктейль, спелеокамера.	Водные процедуры, капельное вливание		
4	«Грация»	Усиление обменных процессов в организме, развитие функциональной выносливости к физическим нагрузкам, снижение веса	14	Диетический стол № 8, ГДМ, душ Шарко, спа-капсула (программы «Снижение веса», «Релакс»), массаж ручной, ЛФК, фиточай, прогулки, терренкур	Согласно прейскуранту платных медицинских услуг	8 (351) 269-23-00, 8 (351) 269-18-55	
5	Профилактический «Волна» (г. Челябинск, ул. Шахтостроительская, 30)	«Красивые ноги»	Уменьшение венозного оттока нижних конечностей, уменьшение отеков нижних конечностей, уменьшение утомляемости	14	Скипидарные ванны, вихревые ванны для ног, Д. Арсональ, магнитотерапия, массаж ручной, терренкур, ЛФК, механический массаж стоп		
6	«Хорошее настроение»	Улучшение сна, настроения; – повышение выносливости организма к физическим и эмоциональным нагрузкам	14	Душ циркулярный, спа-капсула (с программами «Релакс», «Нарушение сна», «Медитация»), Д. Арсональ, жемчужные ванны, массаж ручной, фиточай, ЛФК, спелеокамера			
* Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями.							
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
7	Санаторий-профилактический «Евразия» (г. Орск, ул. Отрядная, 28)	«Женское здоровье»	Программа включает специальную диету, фитотерапию, физиотерапию, водные процедуры, массаж, ЛФК, посещение сауны, бассейна, позволяет в короткие сроки пребывания в профилактории сбросить лишний вес, вернуть молодость коже и телу	14	Ванны, душ (Шарко, восходящий, циркулярный), электросон, лазер, франклиннизация, 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
1	«Нефертилит»	Программа омоложения. В современном мире косметология становится одним из важнейших способов поддержания здоровья и омоложения организма и давно уже перестала быть только лишь одним из вариантов эстетического ухода за собой. Комплексная косметологическая программа, направленная на омоложение, эстетический уход и восстановление организма. После ее прохождения следующие позитивные эффекты для вашего организма: – улучшение цвета кожи, увлажнение и восстановление; – разглаживание морщин; – восстановление выпой кожи, потерявшей упругость; – коррекция цвета кожи и ее пигментации; – Борьба с целлюлитом	14	Косметология (комплексный уход за лицом), ионофорез, SPA программа очищения (омоложения) кожи, массаж воротничковой зоны, кислородные ванны, кислородотерапия, фитотерапия, ЛФК, бассейн, сауна, наблюдение терапевта, питание, проживание			8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 sport_SkayskayaE@ws.rzd
2	Санаторий-профилактический «Железно-дорожник» ст. Омск (г. Омск, ул. 5-я Марьяновская, 4Б)	«Педи Совершенство»	Программа снижения веса. Комплекс диагностических, очищающих и восстановительных процедур, направленных на снижение веса, избавление от проблем с кожей, нарушение сна, повышение энергии, 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.	14	Скипидарные ванны, фитотерапия, фитообертывание, прессотерапия, ЛФК, подводный душ-массаж, бассейн, инфракрасная сауна, питье минеральной воды, кислородотерапия, наблюдение терапевта, питание, проживание		

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
3	Санаторий-профилакторий «Железно-дорожник» ст. Омск (г. Омск, ул. 5-я Марьяновская, 4Б)	«SPA-релакс»	<p>Программа вечернего оздоровления. Накладывается напряжение от постоянных стрессов, переутомления, недосыпания, нервозности чаще всего выплескивается на тех, кто рядом с нами. Мы поможем преодолеть такое поведение с помощью программы для расслабления и успокоения нервной системы.</p> <p>Показания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частые стрессовые ситуации;</li> <li>– депрессия;</li> <li>– астеноневротические состояния;</li> <li>– бессонница;</li> <li>– синдром хронической усталости.</li> </ul> <p>Ожидаемые эффекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– исчезнет напряжение;</li> <li>– повысит стрессоустойчивость;</li> <li>– снизит негативные последствия психоэмоциональных нагрузок;</li> <li>– улучшит эмоциональное состояние и сон</li> </ul>	10	<p>Релаксационная капсула, фиточай успокоительный, ванны кислородные, бассейн-сауна, косметический массаж лица, ручной массаж, галотерапия, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasyrskayaAE@wsr.zd
4	«Рябиновые бусы»	Климмакс – 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 расстройством сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, изменением иммунологической активности и косметологическими проблемами. <p>Ожидаемые эффекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уменьшение или исчезновение приливов, жара;</li> <li>– уменьшение тревожности и раздражительности;</li> <li>– коррекция возрастных изменений;</li> <li>– нормализация сна;</li> <li>– повышение либидо;</li> <li>– исчезновение других симптомов климакса</li> </ul>	13	<p>Озонотерапия по БАТ, прессоотерапия, фитосбывание, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, водолечение, гальваноотражение (при отсутствии противопоказаний) электро-магнито-лазерная терапия, ЛФК, проживание, питание</p> <p>Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>			
5	«Офисный синдром»	Лечение нарушений, развивающихся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных факторов окружающей рабочей среды. 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 сплести это в условиях санатория-профилактория под чутким руководством медицинского персонала. <p>Показания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– синдром хронической усталости;</li> <li>– депрессивные состояния;</li> <li>– астеноневротический синдром;</li> <li>– нарушения сна;</li> <li>– невроз;</li> <li>– неврастения;</li> <li>– постстрессовые состояния</li> </ul>	6	<p>Массаж, SPA-капсула, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, полимаг с насадкой «офтальмо», озонотерапия БАТ, ЛФК, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>		8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasyrskayaAE@wsr.zd	
6	«Здоровейка»	Оздоровительная программа для мамы и ребенка поможет укрепить здоровье мам и их детей, восстановить гармонию и укрепить иммунитет. <p>Показания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частые заболевания дыхательных путей и легких;</li> <li>– бронхитальная астма;</li> <li>– различные аллергии.</li> </ul> <p>Ожидаемые эффекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– предупреждение обострения хронических заболеваний;</li> <li>– улучшение функции дыхательных путей;</li> <li>– активизация механизмов саморегуляции;</li> <li>– укрепление иммунной системы</li> </ul>	13	<p>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. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spot_SkasyrskayaAE@wsr.zd	

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

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
7	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук (Новосибирская обл., г. Карасук, ул. Туренева, 61А)	«Молодость и красота»	<p>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, помолодеть лицом и телом может каждый, достаточно записаться на программу «Молодость и красота».</p> <p>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.</p>	5	<p>Лечебная физкультура, тренажерный зал, сауна, бассейн, омолаживающая маска «Сияние», очищающая клизма, спелеотерапия, кофеват-массажer NUGA BEST, душ Шарко, фиточай, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>	<p>Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги</p>	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar_PlahokinaMV@wst.rzd
8		«Красота и здоровье»	<p>Красота и успех – то, к чему стремятся все женщины, призывая на помощь достижения модных дизайнеров, косметологов и пластических хирургов. Только самые мудрые представительницы прекрасного пола помнят, что счастливая жизнь невозможна без здоровья и ответственного отношения к самой себе. Здоровье всегда легче сохранить, чем восстановить. Программа для женской красоты и здоровья поможет вам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— улучшить состояние кожи;</li> <li>— избавиться от шлаков и токсинов в организме;</li> <li>— укрепить иммунитет;</li> <li>— вернуть коже упругость и сияние</li> </ul>	6	<p>Лечебная минеральная вода, очистительные и лечебные клизмы (или гидрорепанотерапия), грязевые аппликации, подводный душ-массаж или Шарко, сухие углекислые ванны, бассейн, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>		
9		«Афродита»	<p>Программа очищения, омоложения и оздоровления организма. С помощью программы «Афродита» вы получите навыки здорового образа жизни, пройдете путь поэтапного очищения организма. Улучшится состояние кожи, скорректируется силуэт, мышцы приобретут эластичность и тонус. Вы закрепите свой обновленный стройный и изящный облик, вновь приобретете радость жизни и уверенность в своих силах</p>	6	<p>Минеральная вода, кислородный коктейль, ванна скипидарная, душ Шарко, гидромассаж, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна,бассейн, гидроконтотерапия, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>		
10	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук (Новосибирская обл., г. Карасук, ул. Туренева, 61А)	«Восстановление репродуктивного здоровья женщин»	<p>Программа направлена на восстановление репродуктивного здоровья женщин, а также на профилактику и лечение гинекологических заболеваний. Женский организм – это удивительная и тонкая система, от слаженности работы которой зависит возможность зачать и родить ребенка. Поэтому современная женщина должна заботиться о современном лечении и профилактике всех возникающих проблем</p>	10	<p>Грязевые аппликации и тампоны, ультразвук эндовагинально, орошения, душ – массаж, ванны, бассейн, ЛФК, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>	<p>Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги</p>	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar_PlahokinaMV@wst.rzd
11	Санаторий-профилакторий «Восток» (Новосибирская обл., с. Мокшце, ул. Снежная, 13)	«Бьюти-марафон»	<p>Программа объединила в себе полноценный отдых с уходом за собой. Яркий микс оздоровительных процедур, SPA-программ, занятий, направленных на комплексное омоложение и похуление, полезные лекции, мастер-классы в областях: кулиарии, 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</p>	10	<p>Диетическое питание, проживание, массаж спины, фиточай, кислородный коктейль, талассотерапия, шоколадное обертывание, обертывание глиной, ванны/души, косметический массаж лица, озонотерапия, соляная ингаляция, озонотерапия, соляная пещера, стрейчинг, танцотерапия, сауна, скандинавская ходьба, SPA капсула, криотерапия/фитобочка. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями</p>	<p>Шес-ип по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, спа по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК</p>	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wst.rzd

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

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
12	Санаторий-профилакторий «Восток» (Новосибирская обл., с. Мочище, ул. Снежная, 13)	«Пасточка»	Печеночные 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 долговременного результата. Специализированная программа предлагает комплексное решение проблемы, когда происходит не только истощение 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, тюбаж, лечебное голодание, пилатес, скандинавская ходьба. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Шес-ап по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, спа по телу и лицу, космология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wst.gzd
13	«Педи»	Здоровье женщины – это залог счастливой семейной жизни, гармоничных отношений, красоты, молодости и долголетия. Программа предназначена для энергичных, ведущих активный образ жизни дам, заинтересованных в сохранении молодости, профилактике хронических заболеваний		5	Гипокалорийная диета (лечебное голодание), проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, микростимуляция, массаж воротниковой зоны, косметический, косметические обертывания (шоколадное, цветной глиной, талассотерапия), СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия, тюбаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями		
14	«Три счастливых Дня»	Экстренная помощь организму в выведении токсинов и шлаков. Когда токсинов и шлаков в организме становится слишком много, наши внутренние органы, отвечающие за их обезвреживание, дают сбой. Устранение 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 «Боди Клиринг».		3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, микростимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия, тюбаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Шес-ап по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, спа по телу и лицу, космология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wst.gzd
15	Санаторий-профилакторий «Восток» (Новосибирская обл., с. Мочище, ул. Снежная, 13)	«Боди Клиринг»	Показания: – функциональные заболевания; – частые стрессы, физическое и эмоциональное переутомление, синдром хронической усталости, нарушение сна; – избыточная масса тела; – снижение иммунитета, частные простудные заболевания. Ожидаемые эффекты: – очищение организма от шлаков и токсинов; – повышение эластичности кожи; – снижение массы тела; – выведение избытка воды из организма и оптимизация минерального обмена	3	Низкокалорийная диета, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, микростимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия, тюбаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями		

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

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
16	Санаторий-профилакторий «Юнна» (Новосибирская обл., с. Мочище, ул. Снежная, 13)	«Юнна»	Современная жизнь с ее напряженными ритмом, неправильным образом жизни быстро истощает силы самого крепкого человека. Неблагоприятная экологическая обстановка также способствует стрессу. Помимо, почем мы все перегружены, раздражительны и нервны. Ослабевает наша энергия, исчезает интерес к работе, к радостям жизни. Программа направлена на снятие психоэмоционального напряжения, уменьшение злости и гнетности в мышцах, разгрузку позвоночника	3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ Шарко, миостимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СТА-капсула, мини-сауна, озонотерапия. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Спеш-ур по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, сна по телу и лицу, космогония аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsgt.zd
17	«Калибри»	«Калибри»	Стройность и красота – это неразлучные понятия, да и с лишним весом жить невероятно сложно. Лишние килограммы приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, суставов, диабету, остеопорозу, одышке. В санатории-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, прессоотерапия, душ Шарко, подводный душ-массаж, кислородный коктейль и другие процедуры), развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, тренинги, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями.	Душ-виши, хромотерапия, парафарно, парафинотерапия для рук, рефлексоотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солтарий биотрон, подводный душ, массаж, прессоотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармаку-пунктура, лимфодренаж, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 6-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sanprof_lk@mail.ru
18	Санаторий-профилакторий «Железно-дорожник» (Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Кулузова, 37)	«Антистресс»	Программа «Антистресс» – это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на глубокую психофизиологическую и эмоциональную разгрузку, восстановление способности к интенсивной деятельности. Это запуск процессов естественного омоложения, «перезагрузка» всего организма на новый уровень здоровья без страхов и тревог, с полноценным сном, улучшением способности к обработке новой информации. В ходе программы вы почувствуете, как тело и мысли приходят в абсолютную гармонию и баланс, мощный притив 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», йодо-бромная ванна, каскадно-циркулярный душ, душ Шарко, спелеотерапия, гидроджет, и другие процедуры), развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд. Ростис по тани (батик), мастер-классы по рукоделию. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Душ-виши, хромотерапия, парафарно, парафинотерапия для рук, рефлексоотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солтарий биотрон, подводный душ, массаж, прессоотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренаж, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 6-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sanprof_lk@mail.ru

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

19	«Здоровье женщины – наше будущее»	Программа направлена на эффективную 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. Общеприемляющая терапия позволяет в полной мере восстановить свой организм	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (ручной и механический массаж, лимфодренаж, душ Шарко, хвойно-морские, селеновые ванны, фитобочка «Кедровая здравница», сухая углекислая ванна, электро и светолечение, кислородный коктейль и другие процедуры), развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, тренинги, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	14	Душ-виши, хромотерапия, парафарно, парафинотерапия для рук, рефлексоотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солтарий биотрон, подводный душ, массаж, прессоотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренаж, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 6-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sanprof_lk@mail.ru
20	«Бьюти-марафон»	Быть женщиной – довольно непростая жизненная задача и большая ответственность, так как женщине сама природа отвела особую роль, которая заключается в том, чтобы родить ребенка и вырастить его, успевать по хозяйству и дарить радость и тепло своим близким. Казалось, 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 «Бьюти-марафон» направлена на укрепление здоровья и раскрытие внутреннего потенциала прекрасного пола	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (фитобочка «Кедровая здравница», массаж, ванна «Новосан», душ «Виши», селеновая ванна, другие процедуры), SPA-процедуры, развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	14	Душ-виши, хромотерапия, парафарно, парафинотерапия для рук, рефлексоотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солтарий биотрон, подводный душ, массаж, прессоотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренаж, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 6-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sanprof_lk@mail.ru

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
21	Санаторий-профилакторий «Железно-дорожник» (Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Ул. Кутузова, 37)	Тур выходного дня «Остров удовольствий»	Когда хочется в отпуск, но из города невозможно вырваться даже на неделю.... Тогда эта программа для Вас! Подарите себе незабываемые минуты наслаждения и удовольствия от SPA-процедур, отвлекитесь от суеты и «рутины» забот... Эта программа направлена на восстановление и укрепление организма, на отвлечение от трудовых будней, путем психологической разгрузки	3	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (инфракрасная сауна, подводный душ-массаж, ароматерапия, SPA для лица и рук, хвойно-морская ванна, аппаратный массаж («Ормед», гидроджек), дарсонвализация, спа-услуги, травяные, кислородный коктейль, расслабляющие вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Душ «Виши», хромотерапия, парафинотерапия, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия «Горный воздух», солярий, биоэлектрон, подводный душ-массаж, прессотерапия, магнитно-акупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, массаж медовый, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 5-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sapr@ob_nk@mail.ru
22	«Активное долголетие»	Программа направлена на восстановление сил работниц предпенсионного возраста, профилактику развития хронических заболеваний и их осложнений. Вовлечение женщин в творчество, занятия физкультурой, пропаганда здорового образа жизни, получение новых знаний и навыков от мастер-классов	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры: спаеотерапия, ароматерапия, массаж, спа-услуги, кислородный коктейль, сухая углекислая ванна, лазеротерапия, магнитотерапия, водные процедуры, вечерние расслабляющие мероприятия, экскурсии, мастер-классы, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд, посещение театра. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями			
23	Семейная программа «Мама, папа, я – здоровая семья»	Программа направлена на улучшение иммунитета, повышение жизненного тонуса, предотвращение хронических заболеваний, формирование здорового образа жизни. Вовлечение семьи в совместные культурно-массовые мероприятия	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры: отвар шиповника, кислородный коктейль, гидромассажная ванна, каскадно-циркулярный душ, аппаратный или ручной массаж, теплотечение, электропроцедуры, расслабляющие вечерние мероприятия, экскурсии, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд, роспись по ткани (батик), мастер-классы по рукоделию. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Душ «Виши», хромотерапия, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия «Горный воздух», солярий, биоэлектрон, подводный душ-массаж, прессотерапия, магнитно-акупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, массаж медовый, массаж баночный, массаж антицеллюлитный	(051) 5-24-55, (051) 5-45-55, (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 sapr@ob_nk@mail.ru	
24	«Заряд бодрости»	Провести выходные весело и с пользой! Программа направлена на повышение жизненного тонуса, двигательной активности, улучшение здоровья, борьбу с синдромом «хронической усталости». Снятие мышечных зажимов, прилив сил и бодрое настроение	3	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (ручной и механический массаж, лимфодренаж, магнитотерапия, душ Шарко, кислородный коктейль и другие процедуры), расслабляющие вечерние мероприятия, квесты, экскурсии, мастер-классы, тренинги, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, тренажерный зал, скандинавская ходьба, настольный теннис и бильярд, спортивные эстафеты. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями			

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

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Западно-Сибирская ж.д.</b>							
25	«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, тренирует систему, на сердечно-сосудистую систему, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, стимулирует защитные реакции дыхательных путей, оказывает противовоспалительный и санаторный 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, кислородный коктейль, термотерапия, скандинавская ходьба. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Пневмомассаж, фитопарауна, грязелечение, сухая теплая ванна, озонотерапия, гидрокосметотерапия, гидрокосметотерапия, вакуумная терапия, сеансы в спа-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции. Косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмотифтинг, 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 Lstarovoi@mail.ru	
26	«Преображение»	Программа снижения веса. Комплекс диагностических, очищающих и восстановительных процедур, направленных на снижение веса, избавление от проблем с кожей, нарушение 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	3	Проживание, питание, консультация врача, антицеллюлитный массаж (1,5 зоны), тренировка Press Flex, душ Шарко, фитобочка, обертывание, скандинавская ходьба, антицеллюлитный массаж, гидромассаж, пилатес, уходовые процедуры за лицом, глубокий китайский спа массаж, зажимательная зумба, встреча с астрологом, Спа капсула, Хамам, душ Шарко, скандинавская ходьба, общеукрепляющий массаж, фитобочка, пресотерапия, фотосессия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями	Проживание, баня, бассейн, каток, лечебная физкультура (индивидуальная гимнастика), спелеотерапия, душ Шарко	8 (800) 555-90-61 (0978) 49 58-445 tursib-manager@wst.ru	

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

27	База отдыха «Турсиб» (Республика Алтай, Чемальский район, с. Турбаза Катунь)	«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, постоянные перегрузки, ухудшающаяся экология, несбалансированное питание и увеличивающаяся ответственность, давящая на хрупкие женские плечи, – все это крайне вредит здоровью. Надо учесть, что лечение и профилактику заболеваний эффективнее проводить комплексно, сочетая медикаментозные методы лечения с бальнео-физиолечением, фитотерапией. Программа «Женское здоровье» направлена на укрепление здоровья и раскрытие внутреннего потенциала прекрасного 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 аэроионами действует успокаивающе на всю нервную систему человека	10	Проживание «1 категория», питание, медицинские процедуры (ванны, массаж, фитотерапия, биоптрон), анимационные и спортивные мероприятия (посещение аквапарка, тренажерного зала, терренчур). Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответствии с индивидуальными показаниями.	Банный комплекс, прокат спортивного инвентаря, экскурсионные программы	8 (800) 555-90-61 (0978) 49 58-445 tursib-manager@wst.ru
----	--	--------------------	--	----	--	--	--

#### Красноярская ж.д.

1	ЦДС «Магистраль» (г. Красноярск, пос. Удальный, ул. Лесная, 333)	«Женское время»	Программа ориентирована на возрождение здоровья женщин любого возраста. Лечение учитывает индивидуальные особенности женщины. Комплекс мероприятий направлен на выработку здоровых привычек, улучшение физиологических и психологических процессов в организме женщины, повышение качества жизни	14 дней	Проживание в номере категории «Стандарт», питание (мено-заказ), консультация врача-гинеколога, консультации узких специалистов, лечебные процедуры, направленные на лечение женских заболеваний	Хамам, баня, бассейн, каток, лечебная физкультура (индивидуальная гимнастика), спелеотерапия, душ Шарко	Отдел бронирования 8 (391) 299-14-90 www.magistral-centr.ru
---	--	-----------------	--	---------	---	---	---

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Восточно-Сибирская ж.д.</b>							
1	Санаторий-профилакторий «Истоки», (Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Масловского, 26А)	«Красота и здоровье»	Коррекция веса, повышение иммунитета	10	Водные процедуры, сауна, бассейн, аквааэробика, ЛФК, соляная шахта, низкалорийное меню	Физиопроцедуры, грязелечение, массажная кушетка, инфракрасная кабина, мини-сауна «Кедровая бочка», капсула «Сан Спектра-9000», кресло «ВиброСаунд Сенсорум»	8 (3955) 75-75-68
2		«Релаксация Души и Тепла»	Коррекция веса, релаксация, активация кровообращения и тока лимфы, обогащение тканей кислородом, выведение токсинов, восстановление подвижности суставов	10	Мини-сауна «Кедровая бочка», фитотерапия		
3	Санаторий-профилакторий «Подлеморье», (Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр-т 60 лет СССР, 21А)	«Красота и стройность»	Коррекция веса, лимфодренаж, выведение токсинов	10	Прессотерапия, душ Шарко, фитотерапия, бассейн (аквааэробика), ЛФК, механический массаж «Виброматик», низкалорийное меню	Физиопроцедуры, грязелечение, теплелечение	8 (30130) 3-31-79
4		«Антистресс»	Релаксация, повышение активности и жизненного тонуса	1	Инфракрасная кабина/мини-сауна «Кедровая бочка», прием косметолога (зона лица), посещение циркулярного душа, фитотерапия, массаж, бассейн, кислородный коктейль	Физиопроцедуры, грязелечение, водолечение, бесконтактная ванна «Гидроджет», игло-рефлексотерапия, гирудотерапия, кресло «ВиброСаунд», криосауна, мини-сауна «Кедровая бочка», спа-капсула	8 (3952) 63-07-61
5	Санаторий-профилакторий «Иркутский», (г. Иркутск, пер. Деловский, 7)	«СПА-РЕЛАКС»	Коррекция веса, релаксация, активация кровообращения и тока лимфы, обогащение тканей кислородом, выведение токсинов, восстановление подвижности суставов	1	Мини-структурный массаж тела, прием косметолога (массаж лица, пилинг, маска), спелесошахта, фитотерапия, кислородный коктейль		
6		«Семь желаний»	Коррекция веса, релаксация, активация кровообращения и тока лимфы, обогащение тканей кислородом, выведение токсинов, восстановление подвижности суставов	10	Массаж тела, душ Шарко, кедровая бочка, прием косметолога (массаж лица, пилинг, маска), кислородный коктейль		
7	База отдыха «Кутлушная», (Республика Бурятия, Кабанский район, 5306 км, ст. Кутлушная)	«Мама-тур»	Организация полноценного отдыха женщин с детьми	2	Проведение тренингов, семинаров, мастер-классов для женщин. Организация досуга детей, посещение оздоровительного комплекса с бассейном	Финская, русская, римская баня, бассейн, тренажерный зал	8 (3012) 28-27-03

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

<b>Забайкальская ж.д.</b>							
<b>Центр реабилитации и восстановления трудных ресурсов на озере Арактлей, (Забайкальский край, Читинский район, оз. Арактлей, мкр. Северный, 10а, стр. 1)</b>							
1		«Гармония»	Программа релаксации и восстановления психоэмоционального состояния женщин с участием психолога	1-14	Проживание, питание, посещение комнаты релаксации, фитотерапия, механический массаж, бассейн, тренажер, дыхательная гимнастика, кислородный коктейль, арт-терапия	Сауна, ручной массаж, прокат спортивного инвентаря (лыжи, коньки, палки для скандинавской ходьбы, бильярд), прокат водного транспорта (лодки, катамараны, водный мотоцикл)	8 (3022) 20-60-08
<b>Дальневосточная ж.д.</b>							
1		«Стройность и красота»	Легкость, красота, здоровье, стройность. Привести своё тело и дух в порядок, омолодить кожу – вам поможет данная программа стройности и красоты	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (душ Шарко), спа-капсула, фитотерапия, массаж ручной 1 зоны, кедровая бочка, кислородные коктейли		
2		«Релакс»	Отдохнуть от суеты. Избавиться от состояния стресса, расслабить мышцы, повысить уровень кислорода в организме, получить целебный микроклимат, укрепить иммунитет	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ), ванна, галотерапия, массаж ручной 1 зоны, фитотерапия, сауна, кислородные коктейли	Спелеотерапия, горный воздух, внутривенный лазер, массаж ручной, массажный стол	8 (4212) 91-14-99 8 (4212) 91-14-96
3	Санаторий-профилакторий «Железно-дорожный» (Хабаровский край, село Борнежское-2, ул. Пионерская, 6б)	«Энергия жизни»	Наполнит новыми силами ваш организм – энергией, выносливостью, бодростью, здоровьем	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ), грязевые аппликации (1 зона) / парафиновые аппликации, галотерапия, фитотерапия, ингаляции ультразвуковые, сауна, кислородный коктейль	«Ормед», «Нуга-Бест», лечебная физкультура (групповые занятия), занятия на тренажере Бубновского, ингаляции, галотерапия, грязелечение, теплелечение, кислородный коктейль, фиточай, сауна, озонотерапия, спа-капсула, физиотерапия, водолечение, предоставление беседок, бильярд и др.	
4		«Энергетический коктейль»	Сила и энергия человека – это топливо, уровень которого нужно поддерживать и повышать. Программа «Энергетический коктейль» усилит прилив энергии, заберёт усталость, укрепит иммунитет, восстановит силы вашего организма	2	Проживание, питание, осмотр врача, кедровая бочка, массаж ручной 1 зоны, массажная кровать, трансваир, сауна, спа-капсула		
5		«Путевка»	Общее восстановление организма	10	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ), водолечение (жемчужно-солевая солевая ванна), сауна, теплелечение, физиопроцедуры, лечебная физкультура, ингаляции, фитотерапия		

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Продолжительность программы (количество дней)	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
<b>Дальневосточная ж.д.</b>							
	Санаторий-профилакторий «Горячий ключ» (Хабаровский край, Ванский район, п. Тумнин)	«Путевка»	Общее восстановление организма	14	<p>Проживание, питание, осмотр врача, минеральная ванна, физиопроцедуры, массажная кровать «Нуга Бэст», фиточай с сиропом, посещение тренажерного зала</p> <p>* водолечение (гидромассажная ванна «Родомир»), * водолечение (душ Шарко), * горный воздух, * УФО * физиопроцедуры, * медицинские процедуры назначаются врачом в зависимости от заболевания, по медицинским показаниям</p>	<p>Массаж ручной, горный воздух, СМТ-терапия ультразвуком, УФО магнитотерапия, микроволновая терапия, биолитрон, массажная кровать «Нуга Бэст», мини-сауна «Кедровая бочка», инфракрасная кабина, трансформационный электростимулятор, лечебная физкультура, водолечение, минеральная ванна, минеральный душ, промассажная ванна, душ Шарко, минеральный душ, душ Шарко, душ циркулярный, прочие услуги, бильярд, прокат лыж, теннисный зал, тренажерный зал, «Восточная гимнастика», фитобар, испорядные коктейли, фиточай</p>	8 (4217) 28-40-79 8 (4212) 28-20-74 8 (4212) 28-20-80
	Санаторий-профилакторий «Надежда» (Амурская обл., г. Тында, ул. Ноябрьская, д. 1)	«Путевка»	Общее восстановление организма	14	<p>Проживание, питание, осмотр врача, массаж ручной 1 зоны, хвойно-солевая/скипидарная ванна, лечебная физкультура, лечебные души (Шарко, циркулярный, восходящий), физиопроцедуры, ингаляции, горный воздух, грязе-, парафинотечение, инъекции, магнитотерапия</p>	<p>Инъекции, внутримышечные, внутривенные, внутривенно-купельные, СМТ-терапия, УВЧ, ЛУЧ, КУФО, электрофорез, ДДТ, ЭТР, Д'Арсонваль, ультра-звук, парафинотечение, грязелечение, ингаляции, выхревая ножная ванна, фиточай, душ Шарко, душ Шарко, душ циркулярный, душ, скипидарная ванна, хвойно-солевые, водородные ванны, сауна, сухая углекислая ванна, массаж, массажное кресло, массажная кровать «Нуга Бэст», ЛФК, инфракрасная кабина «Восходящее солнышко» с ароматерапией, мини-сауна «Кедровая бочка», мини-гидротурботрон, полимаг, ЭСМА, горный воздух, тренажерный зал</p>	8 (41656) 7-21-38

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

## Добровольное медицинское страхование

# 11

# РЖД-МЕДИЦИНА

## ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### Об услугах добровольного медицинского страхования

#### 1 Что такое добровольное медицинское страхование (ДМС)?

Возможность сотрудника ОАО «РЖД» получать профессиональную медицинскую помощь при возникновении отдельного страхового случая (п. 3) в медицинских учреждениях, определенных договором ДМС. Добровольное медицинское страхование идет в дополнение к обязательному (ОМС).

#### 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 31.12.2026.

#### 3 Что является страховым случаем?

Любое обращение сотрудника в медицинскую организацию с просьбой предоставить ему медицинскую помощь или провести профилактические мероприятия, предусмотренные программой ДМС.

#### 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?

- амбулаторно-поликлиническое обслуживание, включая лечение в дневном стационаре, стационаре одного дня;
- стоматологическое обслуживание;
- стационарное обслуживание (экстренную и плановую госпитализацию);
- телемедицину (дистанционную консультативно-диагностическую медицинскую помощь).

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

- консультации врачей-специалистов, практические действия врачей-специалистов и среднего медицинского персонала

- 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
- медицинское наблюдение за течением хронических заболеваний
- диагностика и лечение мужского и женского бесплодия
- иммунопрофилактика
- терапия ожирения
- лечение инфекций, передающихся половым путем
- наркологическая помощь
- оказание медицинской помощи по прекращению потребления табака (никотиновой зависимости)
- генетика
- первичные, повторные консультативные приемы врачей-специалистов (при наличии медицинских показаний и врачей-специалистов)

#### 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, денальные рентгеновские снимки, ортопантограмма, компьютерная томография.
- Анестезия инфильтрационная, проводниковая, внутривербальная, интрависцеральная, 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 обслуживанию<sup>1</sup> (экстренная<sup>2</sup> и плановая<sup>3</sup> 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.

<sup>1</sup> Стационарная помощь осуществляется по направлению врача ЧУЗ.

<sup>2</sup> Экстренная госпитализация осуществляется при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний.

<sup>3</sup> 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.

- Лечебные манипуляции врачей-специалистов и среднего медицинского персонала.
- Лабораторные исследования: химико-микроскопические; гематологические; химико-токсикологические; биохимические; гистологические; иммунологические; молекулярно-генетические; коагулологические; микробиологические; общеклинические; цитологические.
- 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  $\geq 40$ .
- 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 экспертизу временной нетрудоспособности, включая лист нетрудоспособности, справку формы 095/у, выписку из медицинской карты по форме 027/у, рецепты (за исключением льготных), справку для посещения бассейна и санаторно-курортную карту по форме 070/у-04.

#### **16 Какие исключения в программе ДМС?**

Не является страховым случаем обращение Застрахованного лица в медицинскую организацию за получением медицинской и иной связанной с ней помощи в рамках амбулаторно-поликлинической и стационарной медицинской помощи:

- 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, передающиеся преимущественно половым путем, и коронавирусной инфекции 2019-нCoV): ВИЧ-инфекцией; СПИД; туберкулезом; 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, парапальпарных, 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.
- 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. Без соответствующего назначения врача обращение пациента за медицинскими услугами не будет считаться страховым случаем.

**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 пулть страховой компании и проконсультироваться по конкретному назначению.

Диспетчерский пулть 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





