Оглавление

1.	**О компании**	**5**
1.1.	Бренд «РЖД»	6
1.2.	Фирменный стиль	6
1.3.	Ценности бренда «РЖД»	7
1.4.	История развития железнодорожной отрасли	8
2.	**Корпоративная культура**	**15**
2.1.	Мы – люди дела	16
2.2.	Деловой этикет	17
2.3.	Профессиональные праздники и традиции	22
2.4.	Династии железнодорожников	22
2.5.	Железнодорожные традиции	23
3.	**Социальная политика**	**25**
3.1.	Социальные льготы и гарантии	27
3.2.	Санаторно-курортное оздоровление и отдых	28
3.3.	Проезд на железнодорожном транспорте	29
3.4.	Система здравоохранения «РЖД-Медицина»	32
3.5.	Медицинские и оздоровительные программы для женщин – работниц ОАО «РЖД»	32
3.6.	Социальная политика (Коллективный договор ОАО «РЖД» на 2023-2025 гг.)	34
3.7.	Корпоративные проекты	36
3.8.	Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей	40
4.	**Права женщин в сфере труда**	**43**
5.	**Обучение и развитие работников**	**57**
6.	**Корпоративная молодежная политика**	**61**
6.1.	Профориентация	62
6.2.	Молодежная политика	63
6.3.	Социальная поддержка молодежи	65
7.	**Корпоративная волонтерская деятельность**	**67**
7.1.	Общая информация	68
7.2.	Направления корпоративного волонтерства	70
7.3.	Как стать волонтером ОАО «РЖД»	72
7.4.	Центр социальных инициатив железнодорожников «Станция добра»	73
7.5.	Общесетевые акции и мероприятия	75
8.	**Внутрикорпоративные коммуникации**	**77**
8.1.	Корпоративные сервисы	78
8.2.	Каналы информирования	82
8.3.	Социальные сети	84

8.4. Каналы обратной связи 85

9. Рекомендации по организации работы 87
9.1. Управление временем 88
9.2. Постановка целей и их достижение 90
9.3. Порядок на рабочем месте 92
9.4. Контакты 93

10. Полезные советы 97
30 шагов к здоровью 98
Индекс массы тела 101
Вода 102
10 принципов хорошего сна 103
Обязательные обследования, которые должна проходить женщина 104
Простые правила для здоровой жизни 108
Разумное питание, если вы следите за своим весом 109
Советы по приготовлению пищи 110
А вы знаете, где искать витамины? 111
Список книг для саморазвития и личностного роста женщин 115

11. Программы для женщин 117
Специализированные программы для женщин – работниц в объектах оздоровления и отдыха ОАО «РЖД» 118

12. Добровольное медицинское страхование 143

01

О компании

1.1. Бренд «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 «РЖД».

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

1.3. Ценности бренда «РЖД»



ПАРТНЕРСТВО

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



ОТКРЫТОСТЬ ИННОВАЦИЯМ

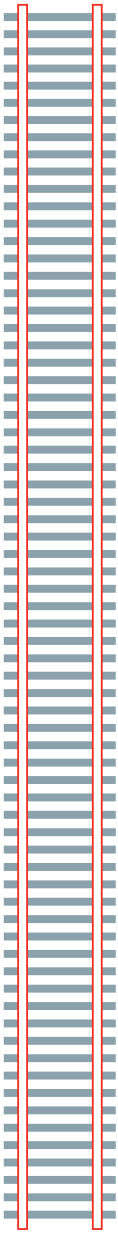
Мы открыты всему новому и постоянно совершенствуем свои компетенции, чтобы адекватно отвечать вызовам постоянно развивающегося мира. Инновации для нас – ключ к формированию нового качества нашей работы.



ЦЕННОСТЬ – В ЛЮДЯХ

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

1.4. История развития железнодорожной отрасли



1837 Открытие Царскосельской железной дороги. С этой даты идет отсчет развития железнодорожной отрасли в России.

1851 Построена крупнейшая в мире на тот момент двухпутная магистраль – 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.

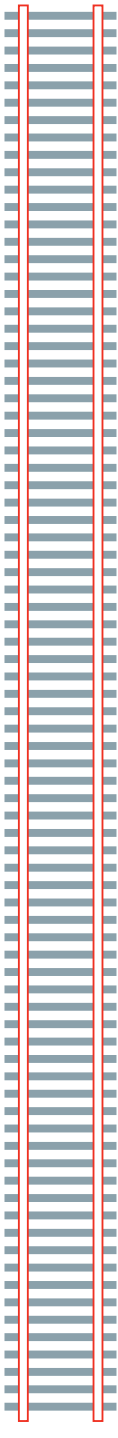
1891 Начало строительства Великого Сибирского пути – Транссибирской магистрали, связавшей Европу и Азию.

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.

Открыто движение по Байкало-Амурской магистрали.

1993 Опытный пассажирский тепловоз ТЭП80 установил мировой рекорд скорости среди тепловозов. Рекордная скорость составила 271 км/ч.

1998 Принят Транспортный устав железных дорог РФ.

2003 Постановлением Правительства РФ № 585 от 18.09.2003 г. образовано ОАО «Российские железные дороги».

1 октября – День компании. В этот день ОАО «РЖД» приняло от Министерства путей сообщения РФ (МПС) функции управления железнодорожным транспортом.

2006 ОАО «РЖД» стало полноправным членом Международного союза железных дорог (МСЖД).

2008 Правительством РФ утверждена Стратегия развития железнодорожного транспорта в РФ до 2030 года.

2009 В первый рейс по маршруту Москва – Санкт-Петербург отправился высокоскоростной поезд «Сапсан».

2010 Состоялся первый рейс высокоскоростного поезда Аллегро между Санкт-Петербургом и Хельсинки.

Изготовлен первый в мире газотурбовоз ГТ1-001 мощностью 8300 кВт, работающий на сжиженном природном газе. А в сентябре 2011 года в рамках III Международного салона «ЭКСПО 1520» локомотив ГТ1-001 поставил новый мировой рекорд, проведя грузовой состав из 170 вагонов весом 16 тыс. тонн.

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.

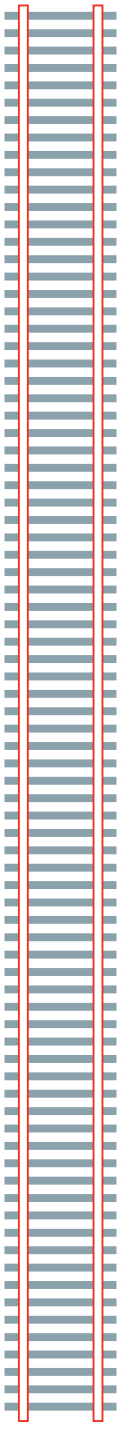
2015 В первый рейс с пассажирами из Москвы в Нижний Новгород отправился новый скоростной поезд «Стриж». Время в пути составляет около 3,5 часов.

Первый в мире газотепловоз ТЭМ19 передан в эксплуатацию ОАО «РЖД». Он предназначен для использования на крупных железнодорожных узлах для снижения экологической нагрузки в крупных городах.

2016 Для пассажиров открылось Московское центральное кольцо. Полный круг по кольцу поезда совершают за 84 минуты.

2017 Завершены строительно-монтажные работы на новой железнодорожной линии Журавка – Миллерово: длина магистрали – 137 км, построено 7 новых железнодорожных станций.

В рамках XIX Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Сочи ОАО «РЖД» провело специальную железнодорожную секцию «Мировая железнодорожная сеть: приближая будущее».



2018 ОАО «РЖД» стало официальным Европейским спонсором Чемпионата мира по футболу FIFA 2018™.

2019 ОАО «РЖД» завершило проходку второго Байкальского тоннеля.

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.

2020 Завершена «перешивка» Сахалинской магистрали. Проведен полный перевод 806 км железнодорожных путей Сахалина с колеи 1067 мм на общероссийский стандарт колеи 1520 мм.

2021 Первые женщины – помощники машинистов.

Запущен в эксплуатацию второй Байкальский тоннель.

2022 Первые женщины – машинисты.

Создан сегмент магистральной квантовой сети Москва – Нижний Новгород.

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

2023 Завершена проходка Дуссе-Алиньского тоннеля в Хабаровском крае.

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

Открыто движение по новому двухпутному Керакскому тоннелю.

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

2024 Дан старт строительству ВСМ Москва – Санкт-Петербург.

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



ТЕЛЕ-КОММУНИКАЦИОННЫЕ И ИТ-УСЛУГИ



ПЕРЕДАЧА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ К СЕТЯМ

ТЕПЛО-ВОДОСНАБЖЕНИЕ И ВОДООТВЕДЕНИЕ

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ



Российские железные дороги в цифрах



187 лет
истории и опыта







85 % – доля ОАО «РЖД» в общем объеме грузооборота транспортной системы России

85,5 тыс. км – протяженность железнодорожной сети





1,4 млрд тонн – ежегодный объем перевозок грузов

16 железных дорог региональных филиалов



ОАО «РЖД» в мировой транспортной системе

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

Крупнейшие проекты ОАО «РЖД»

МОДЕРНИЗАЦИЯ БАМа И ТРАНССИБА



РАЗВИТИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО ТРАНСПОРТНОГО УЗЛА



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



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



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



РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ТРАНСПОРТНОГО КОРИДОРА «СЕВЕР – ЮГ»



02

Корпоративная культура

2.1. Мы – люди дела

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

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

01

Делаем для страны

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

02

Делаем, уважая людей

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

03

Делаем командой, достигая общую цель

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

04

Делаем надежно

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

05

Делаем эффективно, сохраняя ресурсы

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

06

Делаем лучше

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

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

2.2. Деловой этикет

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

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

ДЕЛОВОЙ ЭТИКЕТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:



УСТНОЕ ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ



ПРОВЕДЕНИЕ СОВЕЩАНИЙ И ПЕРЕГОВОРОВ



ОБЩЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ



ЦИФРОВОЕ ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ



ПУНКТУАЛЬНОСТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ



НОРМЫ ДЕЛОВОГО СТИЛЯ РАБОТНИКОВ

Нормы делового стиля

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

ФОРМЕННАЯ И КОРПОРАТИВНАЯ ОДЕЖДА

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

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

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

ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО ДЕЛОВОГО СТИЛЯ

Различают три стиля деловой одежды:

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДЕЛОВОЙ
Рекомендуется для важных официальных мероприятий, переговоров, презентаций, приемов, юбилеев и других значимых событий.
В основе: классический строгий костюм, черная матовая обувь.

ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕЛОВОЙ
Подходит для тех рабочих дней, когда проходят совещания, семинары и деловые встречи.
В основе: деловой костюм, допустима более широкая цветовая гамма.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ ДЕЛОВОЙ
Допустим для сотрудников, если они не участвуют в совещаниях и прочих официальных мероприятиях.
Допустима комфортная деловая одежда, в том числе классические джинсы.

Этикет делового общения

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ:

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

ЭТИКЕТ ПРИВЕТСТВИЯ В ОБСТАНОВКЕ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ

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

Первыми вербально приветствуют:

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

Этикет телефонных деловых коммуникаций

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

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

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

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

НЕРАЗГЛАШЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

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

ЭТИКЕТ ДЕЛОВОЙ ПЕРЕПИСКИ ПО КОРПОРАТИВНОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ

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

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

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

Корпоративная деловая переписка должна исходить с адресов корпоративной почты.

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

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 сентября 2003 г. принято постановление Правительства РФ № 585 «О создании ОАО «Российские железные дороги». 1 октября 2003 г. ОАО «РЖД» начало свою производственную деятельность.

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

2.4. 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.

В 2023 году подведены итоги конкурса династий на праздничном селекторном совещании Генерального директора – председателя правления ОАО «РЖД» Белозёрова О.В.

Итоговый реестр династий утвержден и направлен в адрес всех подразделений компании письмом от 14 февраля 2024 г. № ИСХ 528/ЦСР.

В 2024 году распоряжением от 6 февраля 2024 г. № 321/р внесены изменения в действующее положение о династиях железнодорожников (утв. распоряжением от 2 мая 2023 г. № 1051р), которые направлены на увеличение регламентных сроков предоставления документов для заявителей и упрощение взаимодействия всех членов династий с архивным фондом компании, а также в целях упрощения процедуры подбора и предоставления подтверждающих документов о членах династий и стажа их работы.

С февраля текущего года начался сбор заявлений на включение в единый реестр династий железнодорожников.

Запланирована работа по составлению реестров династий холдинга железнодорожников, а также проведение конкурсов среди представителей династий дочерних, зависимых и иных подконтрольных обществ.

2.5. Железнодорожные традиции

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

Перечень железнодорожных традиций утвержден распоряжением от 14 февраля 2024 г. №430/р.

СОХРАНЯТЬ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И УВАЖАТЬ ЗАСЛУГИ

- забота о ветеранах;
- трудовые железнодорожные династии;
- признание заслуг работников;
- сохранение исторического наследия (музеи, памятники архитектуры, мемориалы).

ПЕРЕДАВАТЬ ЗНАНИЯ И ОПЫТ

- наставничество и передача опыта;
- подготовка кадров (в т.ч. в вузах, колледжах, техникумах, УЦПК, КУ).

ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

- волонтерство (добровольчество);
- благотворительность (в т. ч. поддержка нуждающихся, детей-сирот).

СОСТЯЗАТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ

- организация соревнований трудовых коллективов и работников, конкурсов профессионального мастерства;
- поддержка рационализаторской и новаторской деятельности.

УКРЕПЛЯТЬ КУЛЬТУРНЫЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

- обеспечение культурного и творческого развития работников;
- патриотическое воспитание;
- служение Отечеству и ответственность за его судьбу.

ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕМЬИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ

- укрепление традиционных семейных ценностей;
- проведение семейных мероприятий (фестивалей, праздников и др.);
- организация отдыха и оздоровления семей и детей железнодорожников;
- совершенствование условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин.

ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

- популяризация спорта и здорового образа жизни;
- железнодорожная медицина.

03

Социальная политика

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 29 декабря 2022 г. № 4356-р

МОСКВА

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

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

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

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

Председатель Правительства Российской Федерации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Поставщик: Федеральное казначейство
Правительство Российской Федерации
Действителен с 10.12.2021 по 10.03.2023

М.Мишустин

3.1. Социальные льготы и гарантии

ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ ЖЕНЩИНАМ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

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

ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

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

3.2. Санаторно-курортное оздоровление и отдых

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 апреля 2015 г. № 1096р «О совершенствовании порядка формирования корпоративного заказа, бронирования, распределения и оплаты путевок в филиалы АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»;
- распоряжение ОАО «РЖД» от 4 сентября 2013 г. № 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 5 августа 2016 г. № 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 15 октября 2012 г. № 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 мая 2022 г. № 1332/р «Об утверждении Положения об отдыхе и оздоровлении детей работников ОАО «РЖД».

Размер оплаты:

1. **От 10 до 15 %** от стоимости путевки в загородные детские оздоровительные лагеря ОАО «РЖД» в зависимости от смены.
2. **20 %** от стоимости путевки в детские оздоровительные лагеря ОАО «РЖД», расположенные на Черноморском побережье России.
3. **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 детей, дети работников, погибших в результате несчастных случаев на производстве.
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 для проезда к новому месту жительства работника, 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, 9, 10 и формы 11 по личным надобностям сохраняется.

6 Штатные работники право на получение разовых транспортных требований форм 6, 6-В и 11 для проезда по личным надобностям в поездах дальнего следования и пригородного сообщения приобретают по истечении 11 месяцев непрерывной работы в ОАО «РЖД».

7 Досрочная выдача транспортных требований формы 6 для проезда по личным надобностям, но не более чем за три месяца до наступления права на их выдачу, 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 Работники могут, подав заявление в письменной или электронной форме в установленном порядке, отказаться от права бесплатного проезда по личным надобностям с передачей этого права своему ребенку, обучающемуся очно в высшем и среднем специальном учебном заведении железнодорожного транспорта, в учебных заведениях иного профиля на основании договоров о целевом обучении, заключенных с филиалами и структурными подразделениями ОАО «РЖД» с целью последующего трудоустройства. Взамен его ребенку старше 18 лет предоставляется бесплатный проезд в плацкартном вагоне поездов дальнего следования всех категорий от места жительства к месту учебы и обратно в период каникул

два раза в год до достижения им возраста 24 лет. Аналогичное заявление работники могут подать для оформления проезда своего ребенка для участия в корпоративных программах ОАО «РЖД».

12 Работникам ОАО «РЖД», а также детям в возрасте до 18 лет, находящимся на их иждивении и проживающим совместно с работником, а также лицам, сопровождающим больных работников и детей, предоставляется право бесплатного проезда по 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 протезные 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.

17 За детьми работников ОАО «РЖД», трудовые договоры с которыми приостановлены в связи с призывом на военную службу по мобилизации либо заключением контракта о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации, сохраняется право бесплатного проезда железнодорожным транспортом.

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

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

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

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».

Совместно с Благотворительным фондом «Женщины за жизнь» запущен проект «Здравствуй, мама» по внедрению концепции бережливого материнства. В рамках проекта на базе ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Самара» проведено обучение врачей, реконструирован кабинет женской консультации, созданы подарочные наборы для мам и малышей.

В сети здравоохранения ОАО «РЖД» созданы кабинеты семейного консультирования по вопросам мужского и женского здоровья, работа которых направлена на сохранение и поддержание репродуктивного здоровья. В данный момент кабинеты функционируют в ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» им. Н.А. Семашко», ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Смоленск, ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Ростов-на-Дону, ЧУЗ «КБ «РЖД-Медицина» г. Улан-Удэ, ЧУЗ «РЖД-Медицина» г. Северобайкальск».

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

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.

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

Для работников компании и для членов их семей функционирует **анонимная горячая линия психологической помощи**. За психологической помощью можно обратиться, позвонив по телефону **8 (800) 700-22-60**, или написать, перейдя по **QR-коду в чат-бот (телеграм)**. Горячая линия работает **круглосуточно. Причины обращения могут быть разнообразными:** сильный стресс или переживание горя, конфликты в отношениях, проблемы в детско-родительских отношениях, химические и нехимические зависимости, профессиональное выгорание, возрастной кризис и другие вопросы.

@PSY_RZDMED_BOT

Концепция здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020-2025 годы утверждена решением правления ОАО «РЖД» (протокол от 6 июля 2020 г. № 40).

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

- Отчет о деятельности ОАО «РЖД» в области устойчивого развития
- Положение о негосударственном пенсионном обеспечении работников ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 28 декабря 2006 г. № 2580р)
- Программа развития человеческого капитала ОАО «РЖД» на период до 2025 года (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 14 декабря 2020 г. № 2757/р)
- Компенсируемый социальный пакет в системе социальной поддержки персонала ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» 4 марта 2011 г. № 465р)
- Порядок начисления и обмена баллов бонусного пакета (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 30 декабря 2021 г. N 3072/р)

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 – 5775 руб., в 2024 году – 6050 руб., в 2025 году – 6300 руб.:
  - при рождении ребенка – на каждого новорожденного сверх пособия, установленного законодательством РФ;
  - при усыновлении ребенка (в любом возрасте) – на каждого ребенка сверх пособия, установленного законодательством РФ. (п. 7.19 КД 2023–2025).
- Доплата к пособию по беременности и родам, выплачиваемому за счет средств Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации, для доведения общего размера выплаты до среднемесячного заработка работника (п. 7.20 КД 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 – 5775 руб., в 2024 году – 6050 руб., в 2025 году – 6300 руб., 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).
- Предоставляет работникам дополнительный отпуск до трех календарных дней с оплатой по тарифной ставке (окладу) в случае смерти членов семьи (муж, жена, дети, родители) (п. 7.17 КД 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 при приобретении жилья в собственность: 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)
- Порядок начисления и обмена баллов бонусного пакета (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 30.12.2021 г. №3072/р).

ВИТРИНА

- Обмен баллов бонусного пакета на корпоративные предложения, а также уникальные условия для приобретения товаров и услуг у партнеров компании.
- Перейти на Витрину можно по ссылке mp.rzd.ru (mp.rzd для сети Интранет).

* 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», которое 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, проживающих на Восточном полигоне, создания 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 железнодорожников»

Проект создан для поддержки социально значимых инициатив в культурно-просветительской деятельности; совершенствования качества услуг, оказываемых объектами социальной инфраструктуры в границах железных дорог в сфере культуры и культурного просвещения железнодорожников, членов их семей и неработающих пенсионеров; сохранения и развития железнодорожных традиций.

Участниками проекта являются **культурно-просветительские креативные команды** в границах железных дорог, состоящие из представителей социально-кадрового блока железных дорог, в том числе дирекций социальной сферы, руководителей объектов культуры и социальной инфраструктуры ОАО «РЖД», а также частных учреждений культуры ОАО «РЖД» и волонтеров.

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 четырем 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 «Семейные ценности и традиции»

В 2024 году проект проводится в рамках ***Года семьи в Российской Федерации и Года железнодорожных традиций в ОАО «РЖД»*** среди профессиональных (трудовых) династий железнодорожников, которые передают из рода в род свое мастерство и традиции.

Участники проекта – семьи работников ОАО «РЖД», подразделений холдинга «РЖД», выборных или штатных работников РОСПРОФЖЕЛ, стаж работы которых на момент регистрации составляет не менее 1 года.

В этом году основной упор на организацию ***дорожных семейных клубов*** – это объединения семей, зарегистрировавшихся на сайте проекта в границах одной железной дороги, участвующие в конкурсной программе дорожного этапа.

7. 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», повышения престижа железнодорожных профессий, притока молодых кадров, воспитанных в духе корпоративной культуры и традиций, воспитания патриотизма, пропаганды здорового образа жизни.

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

– программирование: создание мобильных приложений и компьютерный дизайн;

– 3Д-моделирование, прототипирование и конструирование;

– медиа-проекты в области пропаганды безопасного поведения на железнодорожном транспорте и продвижения бренда ОАО «РЖД» в школьной среде;

– игровые технологии в области обучения безопасному поведению (создание настольных игр и реквизита для игр).

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

Проект реализуется на портале женщиныржд.рф.

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

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

ДРУГИЕ ПРОГРАММЫ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

1. Программа «Забота о будущем».

Программа направлена на повышение благополучия железнодорожников среднего возраста. Она сочетает в себе комплекс информационных мероприятий, рассказывающих об уже действующих программах, а также дополнена новыми. Программа рассчитана на 2023-2025 годы. План мероприятий по ее реализации утверждается ежегодно.

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

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

2. Компенсируемый социальный пакет (КСП) – это элемент 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 13800 руб.

В состав КСП входят 18 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 их детей;
– оплаты проезда общественным транспортом к месту работы;
– оплаты интернета и услуг сотовой связи;
– оплаты консультативных услуг, направленных на повышение уровня социальной поддержки;
– оплаты услуг жилищно-коммунального хозяйства;

– оплаты горюче-смазочных материалов;

– оплаты принадлежностей для школы;

– оплаты товаров первой необходимости для детей до 3 лет;

Для молодых работников до 35 лет дополнительно предусмотрена компенсация:

– приобретения и/или аренды спортивного инвентаря;

– оплаты затрат на обучение в автошколе;

– оплаты затрат в связи с бракосочетанием;

– оплаты товаров туризма;

– уплаты процентов по договору автокредитования;

– оплаты затрат на участие в интеллектуальных играх.

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 неработающих.

В СТРУКТУРЕ РОСПРОФЖЕЛ:

- **19** дорожных территориальных организаций профсоюза (Дорпрофжел);
- **3 350** объединенных первичных и первичных профсоюзных организаций.

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

РОСПРОФЖЕЛ – один из самых многочисленных профсоюзов страны, а по уровню профсоюзного членства является лидером среди профсоюзов России. РОСПРОФЖЕЛ объединяет более **1 236 767** членов Профсоюза, из них 55 % являются работниками ОАО «РЖД», женщин – более

36,1 %. Средний уровень профсоюзного членства – **93 %**, а в организациях, действующих в ОАО «РЖД», – **95,6 %**.

РОСПРОФЖЕЛ является членской организацией Федерации Независимых Профсоюзов России (ФНПР), Международной конфедерации профсоюзов железнодорожников (МКПЖ).

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

2. ИСПЫТАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ

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

Таким образом, если работодатель, несмотря на запрет, установленный ст. 70 ТК РФ, включит в трудовой договор с беременной женщиной либо женщиной, имеющей ребенка в возрасте до полутора лет, условие об испытании, а по истечении срока испытания уволит ее как не выдержавшую испытание, то такое увольнение будет являться незаконным.

3. ПЕРЕВОД НА ДРУГУЮ РАБОТУ В СООТВЕТСТВИИ С МЕДИЦИНСКИМ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ

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

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

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

ременные 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 14 лет, опекунам детей указанного возраста, родителю, имеющему ребенка в возрасте до 14 лет, в случае, если другой родитель работает вахтовым методом, призван на военную службу по мобилизации или проходит военную службу по контракту, заключенному в соответствии с пунктом 7 статьи 38 Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», либо заключил контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, а также работникам, имеющим трех и более детей в возрасте до 18 лет, в период до достижения младшим из детей возраста 14 лет.

5. РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

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

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

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

6. СОКРАЩЕННАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

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

В соответствии с п. 13 Постановления Пленума Верховного Суда от 28 января 2014 г. № 1 (далее – Постановление Пленума), если работодатель не установил сокращенную продолжительность рабочего времени для указанной категории работников, выполняемая ими работа сверх установленной продолжительности рабочего времени подлежит оплате по правилам, предусмотренным для оплаты сверхурочной работы.

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 г. № 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 единовременно продолжительностью 140 календарных дней. При многоплодной беременности листок нетрудоспособности по беременности и родам выдается в 28 недель беременности единовременно продолжительностью 194 календарных дня (84 календарных дня до родов и 110 – после родов).

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

Размер такого пособия составляет 100 % среднего заработка независимо от страхового стажа (ст. 11 Федерального закона от 29 декабря 2006 г.

№ 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством»).

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

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

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

– 50% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 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% 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% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия, – в случае, если размер

среднедушевого дохода семьи, рассчитанный с учетом выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка в размере 75% величины прожиточного минимума трудоспособного населения, не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в субъекте Российской Федерации.

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

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

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

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

Размер ежемесячного пособия женщине, вставшей на учет в медицинской организации в ранние сроки беременности, подлежит перерасчету с 1 января года, следующего за годом обращения за назначением указанного пособия, исходя из ежегодного изменения величины прожиточного минимума для трудоспособного населения в субъекте Российской Федерации.

При рождении ребенка Фондом пенсионного и социального страхования Российской Федерации при предоставлении работодателем соответствующей информации выплачивается единовременное пособие – 24 604,30 руб. (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 23 января 2024 г. № 46) (ст. 12 Федерального закона «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»). Установленный законом размер пособия ежегодно индексируется.

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

Максимальный размер пособия по уходу за ребенком – 49 123,12 руб. (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 23 января 2024 г. № 46).

С 1 февраля 2024 г. родитель, находящийся в отпуске по уходу за ребенком имеет право досрочно выйти на работу и продолжать получать ежемесячное пособие по уходу за ребенком до того, как ему исполнится 1,5 года (в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ).

7.2. Отпуск по уходу за ребенком

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

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

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

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

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

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

Максимальный размер пособия по уходу за ребенком – 49 123,12 руб. (с учетом индексации в соответствии с постановлением Правительства РФ от 23 января 2024 г. № 46).

С 1 января 2024 г. родитель, находящийся в отпуске по уходу за ребенком, имеет право досрочно выйти на работу на условиях как полного, так и неполного рабочего времени и продолжать получать ежемесячное пособие по уходу за ребенком до того, как ему исполнится 1,5 года (в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2006 г. № 255-ФЗ).

7.3. Перерывы для кормления ребенка (детей)

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

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

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

Таким образом, женщина может использовать право на перерывы:

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

Таким образом, по закону женщина имеет право на два перерыва, если работает 8 часов в день.

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 ребен-

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

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

7.5. Дополнительный отпуск без сохранения заработной платы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 Верховного суда Российской Федерации от 28 января 2014 г. № 1).

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

8. ГАРАНТИИ ПРИ РАСТОРЖЕНИИ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Расторжение трудового договора по инициативе работодателя (ст. 81 ТК РФ) с беременными женщинами не допускается за исключением случаев ликвидации организации (ст. 261 ТК РФ «Гарантии беременной женщине и лицам с семейными обязанностями при расторжении трудового договора»).

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

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

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

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

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

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

в срок не позднее 15 рабочих дней после окончания, соответственно, второго и третьего месяцев со дня увольнения.

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

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

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

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

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

Повышенная защита от увольнений предоставляется также следующим категориям:

– женщинам, имеющим ребенка в возрасте до 3 лет;

– одиноким матерям, воспитывающим ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет или ребенка в возрасте до 16 лет.

К одиноким матерям относится женщина, являющаяся единственным лицом, фактически осуществляющим родительские обязанности по воспитанию и развитию своих детей (родных или усыновленных) в соответствии с семейным и иным законодательством, то есть воспитывающая их без отца, в частности, в случаях, когда отец ребенка умер, лишен родительских прав, ограничен в родительских правах, признан безвестно отсутствующим, недееспособным (ограниченно дееспособным), по состоянию здоровья не может лично воспитывать и содержать ребенка, отбывает наказание в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы, уклоняется от воспитания детей (п. 28 Постановления Пленума);

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

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

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

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

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

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

Сегодня университет – это:

– два современных кампуса в г. Москве и филиал в г. Владивостоке;
– 250+ программ обучения в очном и дистанционном формате;
– 200+ очных слушателей ежедневно.

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

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

Попасть на обучение в Корпоративный университет в зависимости от программы можно через открытый набор на Сервисном портале в

разделе «Активный работник – События» (https://my.rzd.ru/events/active), или обратившись к специалисту по управлению персоналом своего подразделения.

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

СИСТЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Система дистанционного обучения РЖД – виртуальная образовательная среда с лучшими обучающими материалами, которые создают внутренние эксперты – работники компании, ведущие университеты и сервисы онлайн-образования.

В Системе дистанционного обучения РЖД каждый найдет материалы по своим интересам. В ней представлено более 1 500 материалов по профессиональным темам, корпоративным и управленческим навыкам. 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».

Чтобы учиться было еще интереснее, разработана интерактивная железнодорожная карта. Накапливайте километры за прохождение – достигайте новые статусы путешественника – получайте бонусные баллы на Сервисном портале – обменивайте баллы на предложения Бонусного пакета.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ РАБОЧИХ КАДРОВ

Основой корпоративной системы профессионального обучения рабочих кадров в ОАО «РЖД» являются 15 учебных центров профессиональных квалификаций, в составе которых действует 71 подразделение, расположенное 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 11 февраля 2019 г. № 9). 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;
- РЖД-лицей;
- РЖД Класс;
- детские железные дороги/технопарки «Кванториум»;
- вуз/техникум;
- подразделение компании.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ 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 106 РЖД классов. 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.

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 старшеклассников руководство компании традиционно выдает сертификаты на целевое обучение по железнодорожным специальностям в отраслевых вузах, а студентам предоставляет возможность стажировок в подразделениях компании.

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 и проектов.

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.

В 2023 году стандартный очный формат Единых дней адаптации дополнен ежемесячным дистанционным информационным форматом «Добро пожаловать в РЖД». Кроме того, на Сервисном портале работника доступен функционал «Моя адаптация» – пошаговая и последовательная маршрутная карта с набором конкретных действий, которые необходимо осуществить вновь принятому работнику в каждом периоде первичной адаптации.

Для наиболее эффективной адаптации вновь принятых работников запущен пилотный проект «Молодежное наставничество» – неформаль-

ный инструмент передачи знаний и навыков. Первыми молодежными наставниками стали активисты советов молодежи, прошедшие специальное обучение.

Для развития инновационной деятельности ежегодно проходит более 130 мероприятий. Ключевой проект – конкурс «Новое звено». В 2023 году конкурс трансформирован в несколько направлений. К традиционному направлению (обновленное название – «Новое звено. Проекты») добавлены еще три: «Новое звено. Прототипы», «Новое звено. Идеи» и «Новое звено. Цифра».

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

Ключевым молодежным событием года в холдинге «РЖД» является ежегодный Слет молодежи ОАО «РЖД». В 2023 году состоялся XV юбилейный Слет молодежи. Участниками слета стали около 1000 представителей молодежи, среди которых:

- молодые работники холдинга «РЖД» из всех регионов присутствия компании, прошедшие специальный отбор;
- гости из 10 зарубежных дружественных железнодорожных администраций;
- представители 16 государственных корпораций и крупных компаний;
- отраслевая молодежь и молодежь новых регионов;
- бойцы студенческих отрядов.

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

Для вовлечения молодежи в реализацию молодежной политики созданы советы молодежи. В компании действует более 2000 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.

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

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.) (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 15 декабря 2020 г. № 2767/р).
2. Положение о молодом специалисте ОАО «РЖД» (утв. распоряжением ОАО «РЖД» от 18 июля 2017 г. № 1397/р) – основополагающий документ, определяющий статус и обязанности молодых работников, а также гарантии, компенсации и обязанности компании в отношении них.

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 жилых помещений специализированного фонда ОАО «РЖД» или частичная компенсация расходов по найму жилых помещений у стороннего собственника в случае переезда на работу в другие населенные пункты (малонаселенную местность). Выплата ежемесячного пособия на воспитание ребенка, если второй родитель не работает из-за отсутствия предложений или отсутствия дошкольных образовательных организаций.

ПОЛОЖЕНИЕ О МОЛОДОМ СПЕЦИАЛИСТЕ

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

– получившие диплом о высшем образовании (включая бакалавриат, специалитет, магистратуру);

– получившие диплом о среднем профессиональном образовании, подтверждающий присвоение квалификации по специальности;

– окончившие аспирантуру.

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

Использование молодого специалиста на рабочей должности допускается при производственной необходимости на период не более

шести месяцев, в исключительных случаях – до 12 месяцев.

ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Помощь в приобретении жилья

Корпоративная ипотечная программа позволяет оформить **льготную ипотеку** на срок до 15 лет с кредитной нагрузкой работников ОАО «РЖД» 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 как элементами КСП, предоставляемыми 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

Корпоративная волонтерская деятельность

7. Корпоративная волонтерская деятельность

Что такое корпоративное волонтерство?

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

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

ЦЕЛИ:

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

ЗАДАЧИ:

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

7.1. Общая информация

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вся эта деятельность послужила развитию корпоративного волонтерства в ОАО «РЖД», и 2022 год в Компании объявлен «Годом корпоративного добровольчества (волонтерства)».

7.2. Направления корпоративного волонтерства



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

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

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ – направлено на безвозмездное оказание профессиональных услуг заинтересованным лицам, в том числе развитие науки, образования и наставничества, профориентации, а также на оказание

содействия в уверенном пользовании современными технологиями, в том числе для лиц старшего поколения.

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

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

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

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

Система мотивации волонтеров в компании

ЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ:

Бонусный пакет ОАО «РЖД»

Значки «7 граней души» – региональный уровень

Значки «Волонтер РЖД» – стратегический уровень

– Бронзовый

– Серебряный

– Золотой



Участие в сетевых акциях и форумах



КОМАНДНАЯ МОТИВАЦИЯ:

Кубок корпоративного волонтерства РЖД –

вручается лучшему дорожному совету по итогам работы в течение года

5 степеней волонтерского участия

Портрет корпоративного волонтера:

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

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

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

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

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



7.3. Как стать волонтером ОАО «РЖД»

На СЕРВИСНОМ ПОРТАЛЕ РАБОТНИКА ОАО «РЖД»:

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

На ИНТЕРНЕТ ПЛАТФОРМЕ DOBRO.RU/RZD:

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

Общесетевой конкурс социальных грантов «Проводники хороших дел»

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

Конкурс проводится уже 8 год и направлен на вовлечение корпоративных волонтеров ОАО «РЖД» в волонтерскую деятельность, продвижение лучших социальных практик и инициатив, реализуемых волонтерами компании

на сети железных дорог. Благодаря тому, что проекты могут быть реализованы совместно с привлеченными волонтерами и партнерами, ориентированными на достижение единовременного или долгосрочного социального эффекта, данный конкурс позволяет дополнительно позитивно позиционировать холдинг «РЖД» как социально ответственного работодателя.

СУММА ГРАНТА:

МИКРО-гранты – до 150 тыс. руб.

МАКРО-гранты – от 151 тыс. руб. до 300 тыс. руб.

Участниками конкурса могут стать инициативные группы, состоящие минимум из 2-х человек.

УЧАСТНИКИ:

– работники ОАО «РЖД»;

– неработающие пенсионеры компании;

– работники РОСПРОФЖЕЛ;

– студенты железнодорожных ссузов и вузов;

– работники дочерних и зависимых обществ ОАО «РЖД», присоседившихся к волонтерской деятельности ОАО «РЖД».

Для участников конкурса проводятся видеоконференции на которых специалисты рассказывают об аспектах разработки проекта и нюансах при заполнении заявки. Заявки на конкурс принимаются в электронном виде на сайте https://rzd-phd.dobro.ru

7.4. Центр социальных инициатив железнодорожников «Станция ДОБРА»

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

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

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

– корпоративных волонтеров;

– участников, реализующих социальные проекты (работников

компании, членов их семей, неработающих пенсионеров, студентов вузов и ссузов железнодорожного транспорта, волонтеров других компаний и региона и др.).

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

На постоянной основе организованы:

– очные коммуникационные и образовательные мероприятия для корпоративных волонтеров РЖД, ветеранов; в том числе для повышения уровня цифровой грамотности неработающих пенсионеров ОАО «РЖД»;

– креативные творческие мероприятия, в том числе для ветеранов;

– встречи тематических сообществ и клубов по интересам по направлениям корпоративного волонтерства;

– вебинары, встречи с руководством компании и представителями местных сообществ, органов государственной власти.

За период с 2022 по апрель 2024 года открыто 13 Центров социальных инициатив на 11 железных дорогах (Приволжской, Октябрьской, Красноярской, Южно-Уральской, Калининградской, Северной, Юго-Восточной, Забайкальской, Горьковской, Западно-Сибирской, Московской). К концу 2025 года такие центры будут открыты на каждой железной дороге;

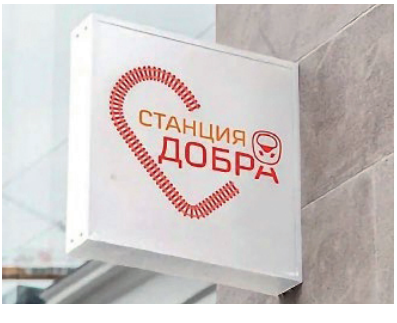
– компьютерные классы;

– пространство для генерации идей;

– креативное пространство;

– склад для сбора гуманитарной помощи;





7.5. Общесетевые акции и мероприятия

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

Форум волонтеров РЖД

В рамках форума подводятся итоги работы компании в сфере волонтерства, проводится обучение, награждаются лучшие 100 волонтеров значками «Волонтер РЖД», вручается переходящий кубок корпоративного волонтерства лучшему Дорожному совету по корпоративному волонтерству по итогам рейтинга, волонтеры принимают участие в международном форуме гражданского участия «МЫВМЕСТЕ».

Региональные форумы волонтеров

В рамках региональных форумов проводится обучение, награждение лучших волонтеров дороги, выстраиваются планы по развитию волонтерского движения, проводятся встречи с партнерами для обмена опытом и волонтерские акции по направлениям копроративного волонтерства.

Акция «Подари радость»

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

Акция «Собери ребенка в школу»

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

Экологическая акция «Чистые берега Байкала»

Акция направлена на поддержание и развитие прибрежной территории озера. В рамках акции проводятся уборка прибрежных территорий, восстановление архитектурных сооружений, установка и благоустройство пляжей.

Каналы коммуникации

Добровольцы РЖД Вконтакте



Новости волонтеров РЖД Телеграм



08

Внутри-корпоративные коммуникации

ВНУТРИКОРПОРАТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

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

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

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

8.1. Корпоративные сервисы

1. СЕРВИСНЫЙ ПОРТАЛ РАБОТНИКА РЖД

https://my.rzd.ru/

Единая экосистема для всех сервисов, где любому работнику доступно 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».

– Сервис «Замещения» позволяет попросить коллегу заместить вас на период отсутствия для отражения в «Адресной книге».

– Для вновь принятых работников доступен функционал «Моя адаптация»: пошаговая и последовательная маршрутная карта с набором конкретных действий, которые необходимо осуществить вновь принятому работнику в каждом периоде первичной адаптации.

– В разделе «Цифровая доска почета» отражены профили работников ОАО «РЖД», получивших награду или отмеченных руководителями в течение года.

2 Кадровые сервисы

– Получить справки и документы в цифровом формате в сервисе «Мои справки».

– Подать заявление в удобное время, подписать необходимые документы и ознакомиться с ними онлайн в сервисе «ЭКДО».

– Получить и хранить в одном месте информацию о своем доходе, в том числе выгружать расчетные листки в режиме онлайн в сервисе «Мой доход».

– Ознакомиться с графиком отпусков и предстоящими отсутствиями как в собственном календаре, так и коллег в сервисе «Мой отпуск».

3 Обучение и продвижение

– Выбрать или стать наставником/экспертом в сервисе «Управленческое 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»,

– Сервис «Профессиональное наставничество» разработан в рамках внедрения обновленного подхода к профессиональному наставничеству. Для участников проекта доступна информация о наставниках/наставляемых (в зависимости от роли), дата проведения демо-дня, описание группы навыков.

4 Социальные сервисы

В разделе «Льготы и досуг» можно:

– Получить персонифицированную информацию о 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 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 в веб-приложение «Витрина»: **https://mp.rzd.ru/**;

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

В разделе «Мое здоровье» можно:

– Получить информацию о медицинских полисах, условиях и возможностях страхования ДМС;

– Записаться к врачу (доступно для работников, обслуживаемых в поликлиниках «РЖД-медицина» в 7 городах: Москве, Санкт-Петербурге, Великих Луках, Волхове, Выборге, Нижнем Новгороде, Чите).

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

– «Социальная поддержка»,

– «Трансформация социальной сферы»,

– «Отдых и оздоровление».

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 мероприятиях
– Информация об объектах компании
– Создание команд
– Сообщества по интересам
– Автоматическое начисление баллов бонусного пакета за участие в мероприятиях.

5. КОРПОРАТИВНЫЙ ПОРТАЛ ОНЛАЙН ПРОЕКТОВ ДЕПАРТАМЕНТА 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)

В приложении можно ознакомиться с корпоративными предложениями проекта «Бонусный пакет», выбрать и получить за бонусные баллы корпоративное предложение, а также получить уникальные предложения от партнеров.

8.2. Каналы информирования

1. ГАЗЕТА «ГУДОК»

https://gudok.ru/

Газета-легенда издается с 1917 года.

Официальный рупор железнодорожников, выходящий онлайн и офлайн:

– информирует о событиях в жизни компании и железнодорожной отрасли;

– освещает работу подразделений компании;

– рассказывает о людях, посвятивших свою профессиональную жизнь железной дороге.

2. ДОРОЖНЫЕ ГАЗЕТЫ

https://gudok.ru/zdr/

Что происходит на железных дорогах страны.

3. 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. КАЛЕНДАРЬ СОЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Это ежемесячное корпоративное медиа-издание с анонсом всех социальных событий по разным направлениям деятельности.

7. ВЕСТНИК «РЖД | ПЕРСОНАЛ»

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

8. ГАЗЕТА «СИГНАЛ» на сайте РОСПРОФЖЕЛ

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

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

9. 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 видеоэкскурсии по кампусам и аудиториям, узнавать нужные контакты и многое другое.

10. ЗНАНИЯ.ЭКСПРЕСС

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

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

11. 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:

12. МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

Более 4000 единиц контента: электронные и аудиокниги, краткое содержание, видеолекции, видеообзоры, книги на английском языке, мини-кур-

сы, когнитивные тренажеры для развития мышления, памяти и внимания и многое другое. Пользоваться библиотекой можно с помощью компьютера, планшета или смартфона. Библиотека доступна в разделе «Мое развитие» на Сервисном портале работника ОАО «РЖД». Также получить код доступа к мобильной электронной библиотеке можно, направив запрос на почту **mlib@curzd.ru**.

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

https://rfsolokomotiv.ru/

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

8.3. Социальные сети

1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ АККАУНТЫ ОАО «РЖД»:

«ВКонтакте»: https://vk.com/rzd_official
«ВКонтакте» Сапсан: https://vk.com/sapsan.official
Одноклассники: https://ok.ru/rzd.official
Яндекс.Дзен: https://dzen.ru/rzd
Телеграмма РЖД: https://t.me/telerzd

2. СООБЩЕСТВО «КОМАНДА РЖД»

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

«ВКонтакте»: https://vk.com/komandarzd
Telegram: https://t.me/komandarzd

3. СООБЩЕСТВО «МОЛОДЕЖЬ РЖД»

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

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

4. РЖД | ПЕРВЫЙ КАДРОВЫЙ

Telegram: https://t.me/ckadr_rzd
Express: канал «Кадровый экспресс»

5. СООБЩЕСТВО КОРПОРАТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА РЖД

«ВКонтакте»: **https://vk.com/curzd**

6. СООБЩЕСТВО «КОРПОРАТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО»

«ВКонтакте»:
https://m.vk.com/dobrovolecrzd
Telegram: **https://t.me/newsvolonterrzd**

7. ТЕЛЕГРАММ КАНАЛ «ЗОЖ ОАО «РЖД»

Telegram: **https://t.me/zozh_rzd**

8. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ОАО «РЖД»:

Telegram: **https://t.me/social_rzd**
«ВКонтакте»: **https://vk.com/social_rzd**
Express: **канал «Социальная политика ОАО «РЖД»**

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

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

10. МАРАФОН ЗНАНИЯ. ЭКСПРЕСС:

Telegram: **https://t.me/+UJrRNVXM81tkOTEy**

8.4. Каналы обратной связи

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

Сотрудники горячей линии помогут разобраться в вопросах:
- оплаты и режима труда, системы премирования;
- системы обучения и развития персонала;
- социальной поддержки сотрудников и коллективного договора;
- корпоративной жилищной политики и т. д.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ЦЕНТРА ПОДДЕРЖКИ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ – УЧАСТНИКОВ СВО

– Льготы, гарантии, компенсации

– Благотворительная помощь

8 (800) 775-22-42

Пн.-пт.: 02:00 - 18:00 по мск.

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

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.

09

Рекомендации по организации работы

9.1. Управление временем

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ВРЕМЕНИ

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

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

На плановые задачи отводите 60 % рабочего времени.

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

В течение дня вычеркивайте из своего плана завершенные дела.

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

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

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

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

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

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

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

9.2. Постановка целей и их достижение

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПОДЧИНЕННЫМ – ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ РУКОВОДИТЕЛЯ. ЦЕЛЬ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ КРИТЕРИЯМ SMART

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

Целеполагание

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

КАК СЪЕСТЬ СЛОНА?

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

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

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

В ОАО «РЖД» ПРИ ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТЕХНИКА ИКС

	И – ИТОГ	К – КРИТЕРИЙ	С – 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)

9.3. Порядок на рабочем месте

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

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

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

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

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

9.4. Контакты

Телефоны

РОСПРОФЖЕЛ
8 (499) 262-58-73

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

АО «РЖД-Здоровье»
8 (800) 555-27-77

ОО РФСО «Локомотив»
8 (495) 641-51-77

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

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

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

Сайты

Официальный сайт ОАО «РЖД»
www.rzd.ru

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

Корпоративный университет ОАО «РЖД»
www.universitetrzd.ru

РОСПРОФЖЕЛ
http://rosprofzhel.rzd.ru

НПФ «Благосостояние»
www.npfb.ru

АО «РЖД-Здоровье»
www.rzdz.ru

ОО РФСО «Локомотив»
www.rfsolokomotiv.ru

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

Корпоративные СМИ

Газета «Гудок»
www.gudok.ru

Портал дорожных газет
www.gudok.ru/zdr

Корпоративное телевидение «РЖД ТВ»
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 г. № 266р).*

2. Утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин в ОАО «РЖД» на 2021-2025 гг. (от 29 декабря 2020 г. № 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 отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (4012) 586-260
3.	Московская железная дорога	Гаврилова Людмила Анатольевна	Начальник службы управления трудовыми ресурсами и организационной структурой	8 (0911-14) 4-12-39
4.	Горьковская железная дорога	Чистова Наталья Юрьевна	Начальник Горьковского регионального общего центра обслуживания – филиала АО «Центр корпоративного учета и отчетности «Желдоручет»» (председатель Совета)	8 (831) 248-63-86
		Захарова Светлана Игоревна	Заместитель начальника отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (831) 248-48-12
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
		Кокомова Елена Николаевна	Начальник Дирекции социальной сферы (сопредседатель Совета)	8 (4852) 52-18-04 ж.д. (914-32) 2-18-04
		Конева Любовь Павловна	Секретарь Совета	8 (962) 207-20-77
6.	Северо-Кавказская железная дорога	Доценко Анна Вячеславовна	Заместитель начальника отдела реализации социальной 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 отдела реализации социальной политики 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
		Нерусскова Мария Андреевна	Специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики	8 (964-29) 4-69-25, 8 (8452) 41-69-25

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
	Рязанова Ольга Николаевна	Начальник службы управления персоналом (сопредседатель Совета)	ж.д. (960-38) 2-42-21
	Казымов Алексей Юрьевич	Заместитель начальника службы управления персоналом – начальник отдела реализации социальной политики (ответственный секретарь Совета)	8 (960-38) 2-24-25
	Носова Анна Николаевна	Ведущий специалист по управлению персоналом отдела реализации социальной политики	8 (960-38) 2-33-53
10. Свердловская железная дорога	Пашинин Владислав Александрович	Заместитель начальника службы управления персоналом – начальник отдела реализации социальной политики (сопредседатель Совета)	8 (343) 358-49-87 ж.д. (097-022) 4-49-87
	Лихачева Юлия Владимировна	Ведущий специалист по управлению персоналом службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (343) 358-39-04 ж.д. (970-22) 4-39-04
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	Начальник отдела реализации услуг и маркетинга Дирекции социальной сферы (секретарь Совета)	ж.д. (972-41) 6-23-04
12. Западно-Сибирская железная дорога	Теслевич Александр Михайлович	Заместитель начальника железной дороги по кадрам и социальным вопросам (сопредседатель Совета)	8 (0978-50) 4-41-69
	Чебанова Татьяна Михайловна	Заместитель начальника службы управления персоналом – начальник отдела реализации социальной политики (ответственный секретарь Совета)	ж.д. (978-50) 4-43-03
13. Красноярская железная дорога	Усольцева Елена Анатольевна	Ведущий инженер отдела реализации социальной политики службы управления персоналом (секретарь Совета)	8 (990) 4-54-31
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	Заместитель начальника службы – начальник отдела реализации социальной политики (секретарь Совета)	8 (3022) 22-48-02 8 (914) 802-11-84
16. Дальневосточная железная дорога	Ваулин Андрей Николаевич	Заместитель начальника Дальневосточной железной дороги по кадрам и социальным вопросам (председатель Совета)	8 (4212) 38-48-25 ж.д. (0998-55) 4-48-25
	Фейцер Елена Викторовна	Заместитель начальника Дирекции социальной сферы (первый заместитель председателя Совета)	8 (4212) 38-54-05 ж.д. (0998-55) 4-54-05
	Щербина Анна Ивановна	Ведущий специалист ППО аппарата управления Дальневосточной железной дороги – заместитель председателя ППО аппарата управления Дальневосточной железной дороги (секретарь Совета)	8 (4212) 38-81-02 ж.д. (0998-55) 4-81-02

10

Полезные советы

30 шагов к здоровью

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

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

НАЧНИ СЕГОДНЯ!

ДА
перекусу из овощей, фруктов, орехов, ягод

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

ДА
продуктам, содержащим минимальное количество сахара и соли

Вместо
соли – сок лимона и специи

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

Вместо
лифта идем по лестнице пешком

ДА
растительному маслу вместо животного жира

Вместо
короткой поездки – пешая прогулка

до 30 г
сахара, глюкозы, фруктозы в день

Вместо
отдыха в кафе – прогулка по городу

НАЧНИ СЕГОДНЯ!

ДА
регулярному сну от 7 до 8 часов в день



Если
макароны, то из твердых сортов, если хлеб, то цельнозерновой



ДА
благодарности родным, друзьям, коллегам



Меньше
пива и другого алкоголя



ДА
здоровому отдыху на природе с друзьями и родными



НЕТ
сигаретам, электронным в том числе



ДА
перерывам с ходьбой вместо перекуров на работе



Следим
за давлением и уровнем холестерина



ДА
утренней зарядке, разминке суставов



Контролируем
вес, окружность талии, индекс массы тела



Индекс массы тела

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



Выраженный дефицит массы тела
< 16



Недостаточная (дефицит) масса тела
16–18,5



Норма
18,5–25



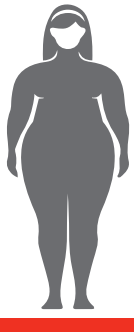
Избыточная масса тела (предожирение)
25–30



Ожирение
30–35



Ожирение резкое
35–40



Очень резкое ожирение
> 40

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

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 x 1,64) = 31,6

Вода

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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ:

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

10 принципов хорошего сна

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ОТ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНЫ СНА



Установите точное время для пробуждения и отхода ко сну.



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



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



Не употребляйте кофеин менее чем за 6 часов до сна.



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



Регулярно выполняйте физические упражнения, но не перед сном.



Постарайтесь, чтобы место для сна было максимально комфортным.



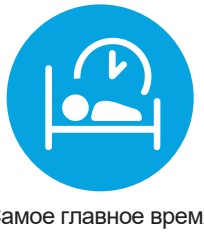
Проветрите комнату перед сном.



Постарайтесь убрать все раздражающие звуки, оставьте минимум света.



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



Самое главное время отхода ко сну до 23 часов.

Обязательные обследования, которые должна проходить женщина

До 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.

Проведение УЗИ молочных желез с целью предупреждения и ранней диагностики доброкачественных и злокачественных новообразований.

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: глаукому, 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, слабо-обработанную пищу.

Самые калорийные приемы пищи – до 13:00.

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

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

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

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

Ваш ежедневный рацион в среднем должен состоять из:

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

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

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

Бобовые.

Жиры растительные нерафинированные.

100-200 г ягод или один фрукт.

Советы по приготовлению пищи

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

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

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

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

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

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

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

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

МАСЛА: употребляйте умеренно, по возможности готовьте на пару.

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

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

А вы знаете, где искать витамины?

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

Комплекс упражнений № 1 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя




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





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



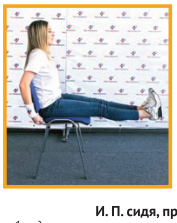

И. П. сидя, руки на поясе.
1 – поднять плечи, втянуть шею. 2 – опустить плечи, вытянуть шею. После выполнения упражнения расслабить мышцы плечевого пояса, руки на колени, голову опустить на 5–10 с




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



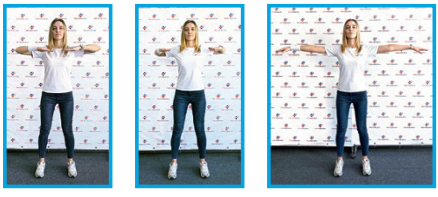

И. П. сидя, руки к плечам.
1 – локти в стороны, потянуться вверх.
2 – локти опустить, свести вперед, округлить спину



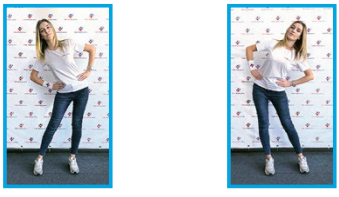

И. П. сидя, придерживаясь руками за стул.
1 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрягая мышцы; оттянуть носки на себя. Удерживать напряжение 5–10 с. Опустить ноги и расслабиться на 5–10 с.
2 – удерживая навесу, выпрямить ноги, сильно напрячь мышцы, вытянуть носки. Удерживать напряжение 5–10 с.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

Комплекс упражнений № 2 для работников железнодорожного транспорта

Производственная гимнастика для работающих стоя



Исходное положение (И. П.) стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.
1–2 – мягкие пружинящие движения назад согнутыми руками.
3–4 – два рывка прямыми руками назад, соединяя лопатки и поднимая голову



И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Три пружинящих наклона вправо. В И. П.
Затем три пружинящих наклона влево



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

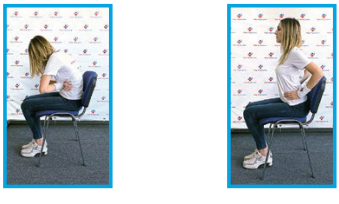


И. П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Сделайте вдох в течение 3 с. В это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за спиной. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 3 с. Ноги от пола не отрывайте

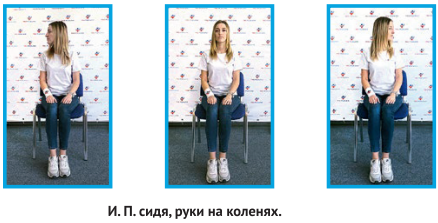
Производственная гимнастика для работающих сидя



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

Список книг для саморазвития и личностного роста женщин

Д.Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»

Е.Бабанова «К дзену на шпильках»

М.Булгаков «Мастер и Маргарита»

Б.Блюменталь «Одна привычка в неделю»

Б.Бэтчел «Чего ты по-настоящему хочешь»

С.Кови «7 навыков высокоэффективных людей»

К.Кондо «Магическая уборка»

О.Белоконь «Я – женщина»

Б.Трейси «Выйди из зоны комфорта»

Т.Рат «Ешь, двигайся, спи»

К.Кийосаки «Богатая женщина»

Р.Кийосаки «Богатый папа, бедный папа»

М.Джей «Важные годы»

А.Наварро «Память не изменяет»

Д.Манган «Секреты легкой жизни»

К.Шанель «Жизнь, рассказанная ею самой»

А.Залога «Любовь к себе»

М.Маск «Женщина, у которой есть план»

Б.Шер «О чем мечтать»

Т.Мужицкая «Измени жизнь, оставаясь собой»

Т.Мужицкая «Роман с самим собой»

Э.Мьюир «Уверенность в себе»

Г.Рубин «Проект счастье»

К.Ленгольд «Просто космос»

К.Эстес «Бегущая с волками»

Д.Канерман «Думай медленно.. решай быстро»

О.Валяева «Предназначение быть женщиной»

Д.Грэй «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

11

Программы для женщин

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Октябрьская ж.д.							
1	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г.Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)	«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	10-14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной/подводный/механический), циркулярный душ, сухие углекислые ванны, галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, сауна.. Зумба,пилатес, северная ходьба, терренкур	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка. Экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г.Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г.Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
2		«Здоровая улыбка»	Программа «Здоровая улыбка» – это сочетание современных технологий в области стоматологии, уникальных природных факторов курорта и традиционного санаторно-курортного лечения. Данная программа поможет придать вашим зубам здоровый вид	10-14	Проживание, четырехразовое питание. Консультация врача-стоматолога, лечение кариеса и дефектов зубов некариозного происхождения материалами светового отверждения (до 5 зубов), лечение пульпита и периодонтита, профессиональная гигиена полости рта (удаление зубных отложений, зубного налета с помощью ультразвукового скейлера). Терренкур, северная ходьба, аэрофитотерапия, циркулярный душ, кислородный коктейль, ЛФК, фитнес	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г.Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
3		«Секреты Клеопатры»	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение. Программа эффективна против стрессовых состояний, снимает мышечное напряжение, помогает в деле коррекции веса, а также позволяет вернуть здоровый и свежий цвет коже	10-14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: диетотерапия, скандинаская ходьба, душ циркулярный,стоматолгия (чистка зубов), массаж ручной, виброкресло, нугабест, сухая углекислая ванна, фиточай, столовая минеральная вода, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г. Санкт-Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», в г. Всеволожск, музеи Ленингрпдмкой области и г. Санкт-Петербурга, театры	Консультация врача,диетотерапия, скандинаская ходь, душ циркулярный,стоматолгия (чистка зубов) массаж ручной, виброкресло, нугабест, сухая углекислая ванна, фиточай, столовая минеральная вода , экскурсии в Санкт-Петербург, Кировск, Дорога Жизни, Всеволожск, музеи ЛО и Санкт-Петербурга, театры	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38

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

4	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г.Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)	«Арт-терапия»	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение с применением искусства в терапевтических целях. Арт-терапия дает социально приемлемый выход чувствам человека. В рамках программы организовано проведение различных мастер-классов(по витражной росписи, гончарному делу, изготовлению цветов и др.)	10-14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной, или подводный, или механический), циркулярный душ, сухие углекислые или ароматические ванны, галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
5		«Обновление»	Программа основана на диетическом питании, курсе фитотерапии, комплексе лечебных и очищающих процедур (гирудотерапия) и аэробных тренировок	14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача, консультация косметолога, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, парафинотерапия кистей, уходовые процедуры по лицу – классическая и лифтинг-уход, сухие углекислые ванны, лимфодренаж верхних или нижних конечностей	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
6		«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 качественному очищению организма и эффективному укреплению иммунитета.	10-14	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной, или подводный, или механический), циркулярный душ, сухие углекислые или ароматические ванны, галокамера, аэрофитотерапия, ингаляции, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г.Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
7		«Каникулы вместе с мамой»	Данная программа организуется для категории отдыхающих с детьми (2 раза в год, в весенние и осенние каникулы). Это уникальная возможность отдохнуть вместе со своей семьей, даря друг другу внимание и общение через совместную деятельность	9	Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: ингаляции, галокамера, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, прессотерапия верхних или нижних конечностей для взрослых, душ циркулярный для взрослых, зумба, пилатес, сауна для лиц старше 14 лет. Организационно- досуговые мероприятия, спортивные турниры, подвижные игры, дискотеки, мастер-классы	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология, иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в г.Санкт-Петербург, г.Кировск, «Дорога Жизни», в г. Всеволожск, музеи и театры Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Октябрьская ж.д.							
8	Санаторий-профилакторий «Мельничный ручей» (Ленинградская обл., г.Всеволожск, ул. Комсомола, д.153)	SPA-уход за телом и лицом	Программа сочетает традиционное санаторно-курортное лечение с включением комплексного SPA-ухода за телом и за лицом.		Проживание, четырехразовое питание, прием врача. Лечебно-оздоровительные процедуры: физиотерапия, озокерит, массаж (ручной/подводный/механический), циркулярный душ, ароматические ванны, лимфодренаж верхних или нижних конечностей, галокамера, аэрофитотерапия, кислородный коктейль, зумба, пилатес, сауна, северная ходьба, терренкур	Консультация врача ортопеда-травматолога, карбокситерапия, стоматология, гирудотерапия, косметология. иглорефлексотерапия, кедровая бочка, экскурсии в Санкт- Петербург, г. Кировск, «Дорога Жизни», в г. Всеволожск, музеи Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга, театры	8 (800) 550-87-78 8 (812) 436-90-34 8 (921) 552-65-38
1	Пансионат «Маево» (Псковская обл., Новосокольнический район, д.Антропково)	«Каникулы вместе с мамой»	Данная программа организуется для категории отдыхающих с детьми (2 раза в год, в весенние и осенние каникулы). Оздоровительные процедуры, чистый воздух, красивая природа, интересные и познавательные мероприятия – все это ждет вас во время отдыха по программе «Каникулы вместе с мамой»	9	Проживание, четырехразовое питание. Лечебно-оздоровительные процедуры: массаж ручной и механический для взрослых, лечебные ванны, лечебные грязи (аппликациями) с курорта Хилово, спелеотерапия, аппаратная физиотерапия, кислородный коктейль, ингаляции, баня, сухая углекислая ванна, лечебные души (циркулярный и душ ""Шарко""), бассейн (аквааэробика для взрослых), ЛФК, тренажеры в зале и на пляже. Организационно-досуговые мероприятия: оборудованный пляж, спортивные турниры, DVD-зал, подвижные игры, дискотеки,караоке. Мастер-классы для детей и взрослых	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
2		«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	10-14	Проживание, четырехразовое питание. Лечебно-оздоровительные процедуры: массаж ручной и механический для взрослых, лечебные ванны, лечебные грязи (аппликациями) с курорта Хилово, спелеотерапия, аппаратная физиотерапия, кислородный коктейль, ингаляции, баня, сухая углекислая ванна, лечебные души (циркулярный и душ «Шарко»), бассейн (аквааэробика для взрослых), ЛФК, тренажеры в зале и на пляже. Организационно-досуговые мероприятия: оборудованный пляж, спортивные турниры, DVD-зал, подвижные игры, дискотеки,караоке. Мастер-классы для детей и взрослых	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

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Московская железная дорога							
1	Санаторий-профилакторий «Синезёрки» (Брянская область, Навлинский р-н, пос.Синезерки)	«Внимание – подросток!»	Краткосрочные заезды с предоставлением для участников оздоровительных услуг санатория и обязательного сопровождения экспертами в области семейной, подростковой психологии и правовой грамотности	2	Проживание, питание, мастер-классы, досуговые мероприятия, дискотека, творчество, интеллектуальныые и развивающие игры, бассейн, фитнес, прогулки	Аквааэробика, спортивные состязания и мини-соревнования, турниры, семинары по психологии и правовой грамотности	8 (4832) 60-32-49
2	ДОЛ «Факел» (Смоленская обл. г.Смоленск, Заднепровский р-н, пос.Красный Бор, д. 20В)	«Важно быть вместе»	Краткосрочные семейные заезды, посвящённые сохранению и продвижению духовно-нравственных и традиционных семейных ценностей, идей патриотизма и ценности многодетной семьи	2	Проживание, питание, культурные мероприятия, вечерняя программа, танцы, конкурсы, творчество, игры, спортивный досуг, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, бассейн, занятия с детьми в детсткой комнате	Авторская экскурсионная программа по г.Смоленску и Смоленской области	8 (4812) 42-09-96
Горьковская железная дорога							
1	Санаторий «Серебряные ключи» (Нижегородская область, г.Сергач)	«Подари себе красоту»	Женщины на регулярной основе (не реже 1р/месяц) принимаются в санатории для оказания профилактических медицинских услуг. Каждая женщина принимается в санатории в соответствии с медицинской картой, находящейся в санатории		За период однодневного пребывания женщинам предоставляется завтрак, обед, ужин и травяные напитки в соответствии с показаниями врача. Посещение бассейна, бани, оказания СПА-услуг, кислородная ингаляция	Консультация врача стоматолога, прокат инвентаря, посещение сауны	8 (83191) 5-26-69
2	Санаторий «Железнодорожник», (Нижегородская область, д. Соболиха 3Ж)	«Осенняя пора»	Женщины, работающие во вредных условиях труда, а также в условиях эмоциональных и психологических перегрузок принимаются в санатории «Железнодорожник» на отдых и оздоровление на 10-14 дней. Восстановление ослабленных функций организма, сохранение и продление активности, повышение иммунитета		Проживание, четырехразовое питание, лечебно-оздоровительные процедуры по назначению врача. Посещения бассейна, пневмомассаж, ингаляции, солевые ванны, лечебные души, ЛФК	Экскурсии: в г. Городец, на источник «Никола Ключ», скандинавская ходьба, прокат инвентаря, косметология, кедровая бочка, сухая углекислая ванна, вакуумный массаж	8 (83161) 41-845

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская железная дорога							
1	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск	«Рябиновые бусы»	Женское здоровье (климактерический, посткастрационный синдром, спаечный процесс в малом тазу, хронический воспалительный процесс в матке и придатках). Климакс – это очередной этап жизни любой женщины, который сопряжен с некоторыми сложностями. Менопауза обусловлена серьезными гормональными перестройками в организме, которые в дальнейшем становятся причинами старения. Климатический синдром опасен тем, что связан с расстройствами сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, изменением иммунологической активности и косметологическими проблемами. Ожидаемые эффекты: уменьшение или исчезновение приливов жара; уменьшение тревожности и раздражительности; переоценка возрастных изменений; нормализация сна; - повышение либидо; исчезновение других симптомов климакса	11	Озонотерапия по БАТ, прессотерапия, фитообертывание, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, водолечение, гальваногрязелечение (при отсутствии противопоказаний), электро-магнито-лазерная терапия, ЛФК, проживание,питание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответсвии с индивидуальными показаниями.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spom_SkasyrskayaAE@wsr.rzd
2		«Офисный синдром»	Лечение нарушений, развивающихся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных факторов окружающей рабочей среды. Наш напряженный ритм жизни, хронические стрессы, неблагополучная 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 «перезегрузка». Программа предлагает сделать это в условиях санатория-профилактория под чудким руководством медицинского персонала. Показания: синдром хронической усталости; - депрессивные состояния; астено-невротический синдром; нарушения сна; невроз; неврастения; послестрессовые состояния	6	Массаж, SPA-капсула, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, полимаг с насадкой «офтальмо», озонотерапия БАТ, ЛФК, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответсвии с индивидуальными показаниями.	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spom_SkasyrskayaAE@wsr.rzd

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

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

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

Западно-Сибирская железная дорога							
5	Санаторий-профилакторий «Железнодорожник» ст. Омск	«Детокс»	В осенне-весенний период, когда атакуют вирусы, а организм ослаблен, когда токсинов и шлаков в организме становится слишком много, наши внутренние органы (печень, кишечник, почки), отвечающие за их обезвреживание, дают сбои. Избавление от токсинов и шлаков приносит значительное облегчение для организма: нормализуется работа кишечника, а вслед за ней и защитные функции иммунной системы, снижается чувствительность кожи, восстанавливается ее естественный защитный барьер, а значит, исчезают кожные проблемы. Есть возможность снизить влияние негативных факторов на организм, избавившись от накопившихся шлаков и токсинов в короткий срок, пройдя курс лечения по программе «Детокс»	6	Проживание, питание, массаж, SPA-капсула, ванны, души, массаж, сауна, талассотерапия, шоколадное обертывание, озонотерапия, фиточай, очистительные клизмы, тюбаж, лечебное голодание, пилатес, скандинавская ходьба. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spom_SkasyrskayaAE@wsr.rzd
6		«Офисный синдром»	Лечение нарушений, развивающихся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных факторов окружающей рабочей среды. Наш напряженный ритм жизни, хронические стрессы, неблагополучная 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 «перезегрузка». Программа предлагает сделать это в условиях санатория-профилактория под чудким руководством медицинского персонала. Показания: синдром хронической усталости; депрессивные состояния; астено-невротический синдром; нарушения сна; невроз; неврастения; послестрессовые состояния	6	Массаж, SPA-капсула, кислородотерапия, бассейн, фитотерапия, полимаг с насадкой «офтальмо», озонотерапия БАТ, ЛФК, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответсвии с индивидуальными показаниями	Аквааэробика, косметология, фитнес	8 (3812) 44-28-93 8 (3812) 44-31-78 spom_SkasyrskayaAE@wsr.rzd

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

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

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

Западно-Сибирская железная дорога							
1		«Красота и здоровье»	Красота и успех – то, к чему стремятся все женщины, призывая на помощь достижения модных дизайнеровы, косметологв 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: улучшить состояние кожи; избавиться от шлаков и токсинов в организме; укрепить иммунитет; вернуть коже упругость и сияние	6	Лечебная минеральная вода, очистительные и лечебные клизмы (или гидролопанотерапия), грязевые аппликации, подводный душ-массаж или «Шарко», сухие углекислые ванны, бассейн, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar-litvyakovaov@wsr.ru
2	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук	«Афродита»	Если Вы желаете снизить вес, избавиться от признаков целлюлита, улучшить свою фигуру, восполнить недостатки энергии, для Вас в санатории-профилактории на ст. Карасук разработана комплексная программа очищения, омоложения и оздоровления организма, которая поможет Вам добиться потрясающих результатов. С помощью программы «Афродита» Вы получите навыки здорового образа жизни, пройдете путь поэтапного очищения организма. Улучшиться 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	6	Минеральная вода, кислородный коктейль, ванна скипидарная, душ «Шарко», гидромассаж, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна,бассейн, гидроколонотерапия, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями.	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar-litvyakovaov@wsr.ru
3		«Восстановление репродуктивного здоровья женщины»	Программа направлена на восстановление репродуктивного здоровья женщин, а также на профилактику и лечение гинекологических заболеваний у женщин. Женский организм– это удивительная и тонкая система, от слаженности работы которой зависит возможность зачать и родить ребенка. Поэтому современная женщина должна заботиться о современном лечении и профилактике всех возникающих проблем	10	Грязевые аппликации и тампоны, ультразвук эндовагинально, орошения, душ-массаж, ванны, бассейн, ЛФК, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar-litvyakovaov@wsr.ru

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

4	Санаторий-профилакторий на ст. Карасук	«Весеннее омоложение»	Программа направлена на восстановление тургора кожи, омоложение мышц и суставов, комплексное антистресс-воздействие. Результат – свежая подтянутая кожа, восстановление подвижности суставов, снятие покраснений и проявлений купероза, очищение от шлаков и токсинов	10	Кислородный коктейль, косметическая маска, водорослевое обертывание, ванна жемчужная, душ «Шарко», гидромассаж, озокерит на область жировых отложений, ЛФК, сауна,бассейн, гидроколонотерапия, питание, проживание. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Арома-сауна, прессотерапия, аквааэробика, озонотерапия, косметические услуги	8 (38355) 7-37-08 8 (38355) 7-30-97 spkar-litvyakovaov@wsr.ru
1	Санаторий-профилакторий «Восток» с.Мочище	«Бьюти марафон»	Программа проекта объединила в себе полноценный отдых с уходом за собой. Яркий микс оздоровительных процедур, SPA-программ, занятий, направленных на комплексное омоложение и похудение, полезные лекции, мастер-классы в областях: кулинарии, моды, стиля и красоты, вечерние развлекательные мероприятия, мотивационные встречи с экспертами позволяют активно освоить навыки борьбы со стрессом, привести тело в тонус и наполниться положительной энергией для дальнейшей личностной и профессиональной самореализации	10	Диетическое питание, проживание, массаж спины, фиточай, кислородный коктейль, талассотерапия, шоколадное обертывание, обертывание глиной, ванны/души, косметический массаж лица, соляная пещера, ингаляции, озонотерапия, соляная пещера, стрейчинг, танцетерапия, сауна, скандинавская ходьба, SPA-капсула, криотерапия/фитобочка. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd
2		«Ласточка»	Лечебные курсы похудения и очищения организма, не учитывающие все аспекты проблемы лищнего веса или повышенной загрязненности организма токсинами и шлаками, могут быть неэффективными и не дать долговременного результата. Специализированная программа «Ласточка» предлагает комплексное решение проблемы, когда происходит не только исчезновение подкожного жира, но и улучшение состояния кожи, укрепление мышц и активизация метаболических процессов. Данная программа снижения веса воздействует на все звенья патогенеза, приводящие к появлению избыточной массы тела. Программа коррекции фигуры не только уберет лишние килограммы, но и сделает вашу фигуру стройнее, подтянет контуры, выправит осанку, поможет восстановлению обмена веществ в организме	5	Диетическое питание, проживание, ванны, души, массаж, сауна, талассотерапия, шоколадное обертывание, озонотерапия, фиточай, очистительные клизмы, тюбаж, лечебное голодание, пилатес, скандинавская ходьба. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская железная дорога							
3	Санаторий-профилакторий «Восток» с.Мочище	«Леди»	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», миостимуляция, 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd
4		«Три счастливых дня»	Экспресс-программа для восстановления и обновления организма. Рассчитаная на 3 дня программа основана на применении исключительно естественных инструментов воздействия на организм (индивидуального диетпитания, рассчитаных физических нагрузок, комплекса очищающих и СПА-процедур). Она обеспечивает омоложение организма, снижение веса, повышение работоспособности и стрессоустойчивости, нормализацию обмена веществ и пищеварения, укрепление иммунитета. Медицинское сопровождение поможет каждому в короткие сроки очистить и восстановить свой организм с максимальной пользой для здоровья как физически, так и эмоционально	3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера,ванна, душ «Шарко»,миостимуляция,массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия,СПА-капсула,мини-сауна,озонотерапия,тюбаж (при отсутствии противопоказаний), очистительная клизма. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd

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

5	Санаторий-профилакторий «Восток» с.Мочище	«Боди Клиринг»	Экстренная помощь организму в выведении токсинов и шлаков. Когда токсинов и шлаков в организме становится слишком много, наши внутренние органы (печень, кишечник, почки), отвечающие за их обезвреживание, дают сбои. Избавление от токсинов и шлаков приносит значительное облегчение для организма: нормализуется работа кишечника, а вслед 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». Показания: функциональные заболевания; частые стрессы, физическое и эмоциональное переутомление, синдром хронической усталости, нарушение сна; избыточная масса тела; снижение иммунитета, частые 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»,миостимуляция,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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd
6		«Юнна»	Современная жизнь с ее напряженным ритмом, неправильным образом жизни быстро исчерпывает силы самого крепкого человека. Неблагоприятная экологическая обстановка также способствует стрессу. Понятно, почему мы все переутомлены, раздражительны и нервозны. Ослабевает наша энергия, воля, тяжелая усталость сковывает нас, исчезает интерес к работе, к радостям жизни. Программа направлена на снятие психоэмоционального напряжения, уменьшение застоя и отечности в мышцах, разгрузку позвоночника	3	Диетическое питание, проживание, бодифлекс, соляная пещера, ванна, душ «Шарко», миостимуляция, массаж воротниковой зоны, фитотерапия, талассотерапия, СПА-капсула, мини-сауна, озонотерапия. Культурно-массовые мероприятия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Chec-up по выявлению метаболических нарушений, диагностика сна, фрактальный анализ, СПА по телу и лицу, косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская железная дорога							
7		«Программа Д»	Современный ритм жизни требует от женщины экспресс-мер по поддержанию своего здоровья и душевного равновесия. Когда заканчивается запас сил, вы можете воспользоваться программой восстановления «Программа Д»	1	Диетическое питание, обертывание, косметологическая маска, фиточай, мини-сауна, детокс-напиток. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Косметология аппаратная и инъекционная, грязелечение, ЛФК.	8 (383) 229-92-69 8 (383) 203-79-09 Vostok-MakarovaNV@wsr.rzd
1	Санаторий- профилакторий «Железнодорожник» ст.Новокузнецк	«Колибри»	Стройность и красота – это неразлучные понятия, да и с лишним весом жить невероятно сложно. Лишние килограммы приводят к таким опасным заболеваниям, как патологии сердечно-сосудистой системы, заболеваниям суставов, диабету, остеохондрозу, 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,прессотерапия, лимфодренаж, душ «Шарко», 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Душ-виши, хромотерапия, парафанго, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация, «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солярий, биоптрон, подводный душ, массаж, прессотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренажный массаж, баночный массаж, антицеллюлитный"	8 (3843) 333-103 8 (902) 759-3103 Dss_bobylevaka@wsr.ru
2		«Антистресс»	Программа «Антистресс» – это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на глубокую психологическую и эмоциональную разгрузку, восстановление способности к интенсивной деятельности. Программа разработана с целью восстановления организма с учетом оптимального сочетания процедур с максимальным эффектом в короткий срок. Это 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 прилив энергии, эмоциональный подъем, а разработанные методики позволят укрепить иммунитет, сохранить молодость, здоровье и красоту как можно дольше	3	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (фитобочка, ИК-сауна, ванна «Новосан», душ «Шарко», спелеотерапия, гидроджет и другие процедуры), развлекательные вечерние мероприятия, экскурсии, мастер-классы, 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Душ-виши, хромотерапия, парафанго, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация, «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солярий, биоптрон, подводный душ, массаж, прессотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренажный массаж, баночный массаж, антицеллюлитный»	8 (3843) 333-103, 8 (902) 759-3103 Dss_bobylevaka@wsr.ru

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

3	Санаторий- профилакторий «Железнодорожник» ст.Новокузнецк	«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. Общеукрепляющая терапия позволяет в полной мере восстановить свой организм	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (ручной и механический массаж,прессотерапия, лимфодренаж, душ «Шарко», 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Душ-виши, хромотерапия, парафанго, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация, «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солярий, биоптрон, подводный душ, массаж, прессотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренажный массаж, баночный массаж, антицеллюлитный»	8 (3843) 333-103 8 (902) 759-3103 Dss_bobylevaka@wsr.ru
4		«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	14	Питание, проживание (разные категории номеров), лечебно-оздоровительные процедуры (фитобочка, массаж, ванна «Новосан», душ «Шарко», спелеотерапия, прессотерапия, и другие процедуры), SPA-процедуры, пилатес, медитационная практика-йога, 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Душ-виши, хромотерапия, парафанго, парафинотерапия для рук, рефлексотерапия, грязевая аппликация, «Томед», массаж медовый, озонотерапия, гипокситерапия, солярий, биоптрон, подводный душ, массаж, прессотерапия, магнитно-аккупунктурный массаж глаз, ароматические ванны в ассортименте, фармакупунктура, лимфодренажный массаж, баночный массаж, антицеллюлитный»	8 (3843) 333-103 8 (902) 759-3103 Dss_bobylevaka@wsr.ru
1	Санаторий-профилакторий «Алтай» ст.Алтайская	«Серебряный возраст»	Для прекрасных дам предлагаем санаторно-курортную программу и специальную терапию красоты. Данная программа оказывает нормализующее действие на нервную систему, снижает утомление, оказывает общеукрепляющее действие, тренирующее влияние на сердечно сосудистую систему, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, стимулирует защитные реакции дыхательных путей, оказывает противовоспалительный и санарующий эффект, улучшает кровообращение, обменные прцессы. Программа включает комплекс процедур по уходу за лицом и телом, коррекции 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Пневмомассаж, фитопаросауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколонотерапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолифтинг, 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 Lstarovoit@mail.ru

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Западно-Сибирская железная дорога							
2	Санаторий-профилакторий «Алтай» ст.Алтайская	«Женское здоровье»	Для прекрасных дам предлагаем санаторно-курортную программу и специальную терапию красоты. Данная программа оказывает нормализующее действие на нервную систему, снижает утомление, оказывает общеукрепляющее действие, тренирующее влияние на сердечно- сосудистую систему, повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, стимулирует защитные реакции дыхательных путей, оказывает противовоспалительный и санарующий эффект, улучшает кровообращение, обменные прцессы. Программа включает комплекс процедур по уходу за лицом и телом, коррекции 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 соответсвии с индивидуальными показаниями	Пневмомассаж, фитопаросауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколонотерапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолифтинг, 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 Lstarovoit@mail.ru
3		«PRO любовь к себе»	Программа про любовь к себе, своему организму и здоровью. Нацелена на снижение веса. Комплекс диагностических, очищающих и восстановительных процедур, направленных на снижение веса, избавление от проблем с кожей, нарушений сна, повышение энергетики, общее улучшение самочувствия. Что вам даст программа: 1. Запустит процесс комфортного снижения веса. 2. Омолодит и оздоровит организм. 3. Поможет пересмотреть ценности и приоритеты. 4. Изменит отношение к себе. Для участников программы разработано отдельное диетическое меню. Контрольные замеры в начале и в конце программы. 5. Встреча с единомышленниками. 6. Работа с психологом	3	Проживание, питание. 1 день: консультация врача, антицеллюлитный массаж (1,5 зоны), тренировка Press Flex, душ «Шарко», фитобочка, обертывание. 2 день: Скандинавская ходьба, антицеллюлитный массаж, гидромассаж, пилатес, уходовые процедуры за лицом, глубокий китайский Spa-массаж, зажигательная zumba, встреча с астрологом, Spa капсула, хамам. 3 день: Душ «Шарко», скандинавская ходьба, общеукрепляющий массаж, фитобочка, прессотерапия, фотосессия. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Пневмомассаж, фитопаросауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколонотерапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолифтинг, 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 Lstarovoit@mail.ru

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

4	Санаторий-профилакторий «Алтай» ст.Алтайская	«День здоровья»	Экспресс-программа для женщин «серебряного» возраста. Программа, рассчитанная на один день, специально организованная для женщин-пенсионного возраста, совмещающая оздоровительные, идеологические, и творческие компоненты. В рамках программы женщинам предлагается спектр медицинских процедур, направленный на укрепление здоровья: фито-коктейль, соляная пещера, массаж, прессотерапия, косметологические процедуры. В качестве творческо-идеологической составляющей отдыхающим предлагается мастер-класс по плетению маскировочных сетей либо мастер-класс по акварельной живописи. По опыту проведения таких заездов, женщины с большой любовью и заботой относятся к изготовлению изделий для бойцов СВО, тем не менее в качестве альтернативы женщины могут изготовить интерьерную картину. В завершение дня гостям санатория предлагается фуршет в уютной обстановке, располагающей к расслаблению и общению.	1	Питание, фито-коктейль, соляная пещера, массаж, прессотерапия, косметологические процедуры, мастер-классы, фуршет	Пневмомассаж, фитопаросауна, грязелечение, сухая углекислая ванна, озонотерапия, гидроколонотерапия, мануальная и вакуумная терапия, сеансы в СПА-капсуле, сеансы аудиовизуальной нейростимуляции, косметологические процедуры: мезотерапия, биоревитализация, плазмолифтинг, 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 Lstarovoit@mail.ru
1	БО «Турсиб»	«Женское здоровье»	Счастье у каждой женщины свое, особенное, уникальное: стабильность, благополучие, гармония в любви, взаимопонимание и обязательно ЗДОРОВЬЕ – вот пазлы мозайки счастья, которую умело собирает каждая женщина. Однако современный ритм современной жизни, постоянные перегрузки, ухудшаяся экология, несбалансированное питание и увеличивающаяся ответственноть, 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 благотворно влияет на организм человека. Многие болезни дыхательных путей лечатся намного быстрее и эффективнее в горных районах. Также исследователи обнаружили, что воздух, насыщенный фитонцидами и аэронами, действует успокаивающе на всю нервную систему человека	10	Проживание (1категория – одноместное размещение), питание, медицинские процедуры (ванны, массаж, фитотерапия, биоптрон), анимационные и спортивные мероприятия (посещение аквапарка, посещение тренажерного зала, терренкур). Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов в соответсвии с индивидуальными показаниями	Банный комплекс, прокат спортивного инвентаря, экскурсионные программы	8 (800) 555-90-61 tursib-manager@mail.ru

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

2	БО «Турсиб»	«Алтайский девичник»	Для поддержания гармоничного женского здоровья необходимы не только оздоровительные процедуры, но также пища для ума и души. Все это можно получить на базе отдыха «Турсиб» на Горном Алтае. В программу входит проживание, экскурсионная и развлекательная программы, оздоровительные процедуры, посещение бассейна и интересные фото-локации. Участницы посетят настоящую Алтайскую сыроварню, побывают в знаменитой Деревне мастеров и художников Аскат, отправятся в захватывающее путешествие по Чемальскому тракту до водопада Бельтиртуюк и поучаствуют в уникальных творческих мастер-классах от Дарьи Головань в музее-усадьбе	4	Проживание, питание, медицинские процедуры, анимационные и спортивные мероприятия, экскурсионная программа. Количество услуг назначается после консультации врачей-специалистов, в соответсвии с индивидуальными показаниями	"Водный комплекс, прокат спортивного инвентаря, экскурсионные программы	8 (800) 555-90-61 tursib-manager@mail.ru

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Красноярская железная дорога							
1	ЦДС «Магистраль» (г.Красноярск, пос.Удачный, ул.Лесная, 333)	«МаГиЯ здоровья»	Программа ориентирована на оздоровление женщин всех возрастных категорий. Комплекс лечебных процедур направлен на формирование практик здоровьесбережения, улучшение физиологических и психологических процессов, повышение качества жизни	курс 12 - 14 дней	Проживание, четырехразовое питание, лечебно-оздоровительные процедуры по назначению врача, посещения бассейна, пневмомассаж, ингаляции, солевые ванны, лечебные души, ЛФК		8 (391) 288-04-02 https://magistral-centr.ru/

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Свердловская железная дорога							
1	Санаторий-профилакторий «Талица», (Свердловская область, г. Талица)	«Мать и Дитя»	Курс общеоздоровительных процедур, направленных на укрепление организма и повышение иммунитета	от 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, ручной массаж, минеральные ванны, душ «Шарко», физиотерапия, вихревые ванны, сенсорная комната, спелеотерапия	Подводный душ-массаж Пневмомассаж Электромиостимуляция на аппарате «Эсма» Ударно-волновая терапия Карбокситерапия Магнито-терапевтическая кровать	8 (343) 712-56-72

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

2		«Анти-варикоз»	Удаление: – проступивших сосудов, – купероза кожи, – венозной сетки, – расширения мелких сосудов	от 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, ЛФК, гидромассажная ванна, пневмомассаж, квантовая терапия, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), магнитотерапия, углекислые ванны	Пантово-растительные ванны Грязелечение «Костюм»		
3	Санаторий-профилакторий «Талица», (Свердловская область, г. Талица)	«Антистресс-Релакс»	Рекомендуется при стрессе: синдроме хронической усталости	От 10 дней	Прием врача-координатора, диетотерапия, терренкур, аквааэробика, минеральные ванны, ультратон, гидромассажная ванна, спа-капсула, лечебные души, ручной массаж, сенсорная комната			
4		«Антитабак»	Комплекс процедур общеукрепляющих, отвлекающих, расслабляющих и очищающих организм от продуктов табачного дыма	от 10 дней	Прием врача-координатора, детотерапия, минеральные ванны, массаж ручной, полимаг, ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), аэрофитотерапия, иглорефлексотерапия, скандинавская ходьба, кислородный коктейль			
5	Санаторий-профилакторий «Свердловский» («Мельковский») Свердловская область, г. Екатеринбург	«Женское здоровье»	Программа разработана для женщин, у которых есть заболевания органов малого таза или проблемы в интимной сфере. Также комплекс процедур, входящих в программу используется для профилактики гинекологических заболеваний	от 10 дней	Прием и консультация врача, массаж механический (массажная кушетка или кардиокресло), лечебная ванна, душ 1 вид по назначению врача (циркулярный, восходящий, Виши), электропроцедуры (дарсонвализация), фото-хромотерапия/ электро- или фонофрез, экстрокорпоральная магнитная стимуляция (Авантрон), спелеотерапия, ингаляции, фитотерапия, биодетокс (ножные ванны), кедровая бочка	СПА-капсула Пневмомассаж Вакуумно-роликовый массаж на аппарате «Старвак» Вакуумный EMS массаж лица и зоны декольте Ручной массаж Аппликации парафанго Сухая углекислая ванна Банно-оздоровительный комплекс	8 (343) 358-21-31	
6	Санаторий-профилакторий «Егоршинский» (Свердловская область, г.Артемовский)	«Антистресс»	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости, выравнивание биоритмов	от 14 дней	Прием и консультация врача, лечебные ванны, лечебные души, аппаратная физиотерапия, иглорефлексотерапия, SPA-капсула, лечебная физкультура	Гидромассажная ванна Грязелечение аппликационным методом Карбокситерапия Ручной массаж Сухие углекислые ванны Подводное вытяжение позвоночника Внутривенное лазерное освечивание крови	8 (34363) 5-33-39	

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Северная железная дорога							
1	Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахареж» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст.Сахареж)	оздоровительная программа «Силуэт»	Программа направлена на улучшение общего состояния здоровья, снижение веса, вывод лишней жидкости, понимание базовых правил питания, при соблюдении которых значительно пролонгируется эффект от пройденного курса	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, душ «Шарко», сегментарный массаж и термомассаж, лимфодренаж, электромиостимуляция, кедровая бочка, инфракрасная сауна, минеральная вода, свободное плавание, занятия в тренажерном зале	Консультативный прием врача. Прием врача по лечебной физкультуре. Прием врача-физиотерапевта. Инъекции: внутримышечная, подкожная, внутривенная. капельница, Лечебный массаж. ручной Массаж головы. Массаж лица (лобной, окологлазничной, верхней и нижнечелюстной области). Массаж шеи. Массаж воротниковой зоны (задняя поверхность шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передняя поверхность грудной клетки до II ребра). Массаж верхней конечности, надплечья и области лопатки. Массаж плечевого сустава (верхней трети плеча, области плечевого сустава и надплечья одноименной стороны). Массаж локтевого сустава (верхней трети предплечья, области локтевого сустава и нижней трети плеча). Массаж лучезапястного сустава (проксимального отдела кисти, области лучезапястного сустава и предплечья). Массаж кисти и предплечья. Массаж области грудной клетки (области перед-	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		оздоровительная программа «Детокс»	Направлена на снижение веса, очищение организма и укрепление иммунитета	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, массаж или термомассаж, циркулярный душ, инфракрасная сауна, кедровая бочка, кислородный коктейль, фиточай, минеральная вода, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		оздоровительная программа «Антистресс»	Для снятия нервно-психического перенапряжения, синдрома хронической усталости, для профилактики и лечения вегето-сосудистой дисфункции	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, сухая углекислая ванна, массаж воротниковой зоны или термомассаж, циркулярный душ или минеральная ванна, аудиовизуальная стимуляция, ароматерапия, кислородный коктейль, фиточай, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		оздоровительная программа «Движение без боли»	Для профилактики и лечения заболеваний позвоночника и суставов, улучшения их подвижности, уменьшения болевого синдрома	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, теплолечение (озокерит) и импрегнация с минеральной водой, магнитотерапия, массаж или термомассаж, детензор, инфракрасная сауна, занятия лфк, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		оздоровительная программа «Неделя красоты»	Направлена на улучшение общего самочувствия, внешнего вида, снижение веса	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, ванна с минеральной водой, душ «шарко», термомассаж, массаж воротниковой зоны, солярий, кедровая бочка инфракрасная сауна, ароматерапия, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
		оздоровительная программа «Антидиабет»	Для профилактики и лечения осложнений сахарного диабета, улучшения микроциркуляции сосудов, профилактики трофических осложнений	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, ванны с минеральной водой, сухие углекислые ванны, кедровая бочка, аудиовизуальная стимуляция, фиточай, кислородный коктейль, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36

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

Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахареж» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст.Сахареж)	Оздоровительная программа «Здоровое сердце и сосуды»	Для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемической болезни сердца, гипертонии, варикозной болезни нижних конечностей, цереброваскулярной болезни	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, ванна с минеральной водой, сухие углекислые ванны, гипокситерапия, массаж шейно-воротниковой зоны или термомассаж, аудиовизуальная стимуляция, лечебное одеяло, фиточай, кислородный коктейль	ней поверхности грудной клетки от передних границ надплечий до реберных дуг и области спины от VII шейного до I поясничного позвонка). Массаж спины (от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой средней аксиллярной линии; у детей – включая пояснично-крестцовую область). Массаж мышц передней брюшной стенки. Массаж пояснично-крестцовой области (от I поясничного позвонка до нижних ягодичных складок). Сегментарный массаж пояснично-крестцовой области (от I поясничного позвонка до нижних ягодичных складок). Массаж спины и поясницы (от VII шейного позвонка до крестца и от левой до правой средней аксиллярной линии). Массаж шейно-грудного отдела позвоночника (области задней поверхности шеи и области спины до I поясничного позвонка от левой до правой задней аксиллярной линии). Сегментарный массаж шейно-грудного отдела позвоночника. Массаж области позвоночника (области задней поверхности шеи, спины и пояснично-крестцовой области от левой до правой задней аксиллярной	8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
	Оздоровительная программа «Иммунитет»	Направлена на восстановление и поддержание на высоком уровне естественного иммунитета, предупреждение возникновения острых вирусных инфекционных заболеваний	от 7 дней	Консультация физиотерапевта, циркулярный душ, минеральная ванна, массаж или термомассаж, магнитотерапия, галокамера, ароматерапия, кислородный коктейль, занятия лфк, свободное плавание		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
	Двухчасовая программа «СПА»	Релаксация, повышение активности и жизненного тонуса	1 день	Подводный душ-массаж или термомассаж, кедровая бочка, миостимуляция на оборудовании «nuga best»		8 (4852) 52-18-08, 8 (920) 658-91-36
	Двухчасовая программа «РЕЛАКС»		1 день	Инфракрасная сауна, минеральная ванна, ароматерапия		8 (4852) 52-18-08, 8 (920) 658-91-36
	Оздоровительная программа «Каникулы вместе с мамой»	Программа предусматривает тренинги, мастер-классы по различным видам деятельности, занятия по укреплению здоровья, мероприятия досугово-развлекательного и спортивного характера для взрослых и детей.	10 дней (в дни весенних и осенних каникул)	Программа лечения подбирается индивидуально для родителя и ребенка		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36
	Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	Лечение ЖКТ – зачастую длительный процесс. После прохождения курса приема лекарств, назначенных врачом, или операции важно закрепить положительный результат. Заболевания пищевода, желудка, кишечника, печени влияют на весь организм. При этом нарушается усвоение питательных элементов, витаминов, возможны избыточные потери жидкости, интоксикация из-за нарушенного пассажа кишечного содержимого	10-14 дней	Пройти восстановление пищеварительной функции можно в санатории с лечением желудочно-кишечного тракта. Для этого используются методы: медикаментозная терапия, лечебная физкультура, массаж, рефлексотерапия, физиотерапия, лечебные ванны, озокерит "		8 (4852) 79-21-51, 8 (920) 658-91-36

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Северная железная дорога							
	Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахареж» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст.Сахареж)	Лечение заболеваний костно-мышечной системы	Костно-мышечный санаторий «Сахареж» предлагает профилактическое и восстановительное лечение костей и мышц после травм, воспалительных, обменных или дегенеративных заболеваний. Костно-мышечная система отвечает за движение и является опорой для всех внутренних органов. Внутри позвоночного канала проходит спинной мозг, в черепе – головной мозг. Грудная клетка служит вместилищем сердца и легких, брюшная полость – органов пищеварения, таз – мочеполовой системы. Болезни костей и мышц сказываются на работе всех систем: ухудшается их кровоснабжение, сдавливаются нервы. При болезнях конечностей человек испытывает трудности с ходьбой, выполнением бытовой и профессиональной работы	10-14 дней	Пройти лечение костно-мышечной системы в санатории можно при таких заболеваниях: врожденные мышечные и костные дисплазии, последствия травм–переломов, вывихов, растяжений и разрывов связок, миопатии различного генеза, заболевания позвоночника, неправильная осанка, остеохондроз, атрофия мышц вследствие нарушения нервной регуляции	линии). Массаж нижней конечности. Массаж нижней конечности и поясницы (области стопы, голени, бедра, ягодичной и пояснично-крестцовой области). Массаж тазобедренного сустава (верхней трети бедра, области тазобедренного сустава и ягодичной области одноименной стороны). Массаж коленного сустава (верхней трети голени, области коленного сустава и нижней трети бедра). Массаж голеностопного сустава (проксимального отдела стопы, области голеностопного сустава и нижней трети голени). Массаж стопы и голени Общий массаж (у детей грудного и младшего дошкольного/школьного возраста). Термомассаж: Нугабест комплексный, Дарсонваль. Водолечебные процедуры: жемчужная ванна, минеральная ванна, циркулярный душ, восходящий душ, душ «Шарко», подводный душ-массаж.	8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
		Лечение заболеваний опорно-двигательной системы	Лечение заболеваний опорно-двигательной системы в санатории – важный заключительный этап терапии. Он позволяет адаптировать пациента после полученной травмы или перенесенной болезни к повседневной жизни	10-14 дней	Пройти лечение опорно-двигательной системы в санатории можно при: воспалительных болезнях мышц, суставов, костей в неострый период, деформирующие болезни – подагре, ревматоидном артрите, остеоартрозе, состояниях после травм, перенесенных операций на костях, суставах, связках, мышцах, периферических нервах и сосудах, болезнях позвоночника – патологической осанке, остеохондрозе, болезни Бехтерева, наследственных заболеваниях органов движения "		8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36

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

Лечебно-оздоровительный комплекс «Сахареж» (Ярославская обл., Некрасовский район, п/о Бурмакино, ст.Сахареж)	Лечение заболеваний органов дыхания	Лечение органов дыхания проходит в несколько этапов. С острым процессом больные находятся в стационаре, далее пациент нуждается в реабилитации. Хорошо справляется с этой задачей санаторий по лечению органов дыхания. Восстановительная терапия необходима после пневмонии, при хронических обструктивных болезнях, бронхиальной астме, частых воспалениях верхних дыхательных путей	10-14 дней	Лечит санаторий заболевания органов дыхания, используя все методы с доказанной эффективностью: Лекарственную терапию Дыхательные упражнения и ЛФК Физиотерапевтические воздействия, электрофорез, фонофорез лекарств Парафинотерапию, обертывания Массаж, мануальную терапию Воздействие на рефлексогенные зоны кожи иглами и аппаратами. Усиленное питание и витамины Кислородотерапию – насыщение тканей кислородом. Проводят гипербарическую оксигенацию, прием кислородных коктейлей внутрь Ингаляции лекарственных веществ. Лечение органов дыхания в соляных комнатах Аромотерапию – вдыхание паров эфирных масел лекарственных растений. Эти процедуры усиливают приток крови к органам грудной клетки, ускоряют рассасывание очагов воспаления, уменьшают фиброзные изменения, улучшают защитную функцию эпителия и слизи	Электрофизиопроцедуры: амплипульстерапия ультразвуковая терапия Лазеротерапия ОКУФ-терапия магнитотерапия на установке «Колибри» солярий звукосветотерапия на установке «Вояжер» электромиостимуляция Магнитер Тепловые процедуры: озокерит импрегнации биоптрон турманиевая подушка одеяло лечебное медицинское инфракрасная сауна сухая углекислая ванна кедровая бочка (аромасауна) лимфодренаж Лечебная гимнастика и прочие процедуры: ЛФК (индивидуальное занятие) ЛФК (групповое занятие) Аквааэробика DETENSOR-терапия (без посещения занятий ЛФК) DETENSOR-терапия (в комплексе с лечебными процедурами) Фитотерапия: кислородный коктейль фиточай минеральная вода Ингаляции: с минеральной водой с лекарственными средствами ароматерапия галокамера (соляная пещера) гипокситерапия на аппарате «Горный воздух»	8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
	Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	Болезни сердца и сосудов стоят на первом месте в мире по причине смертности. Санаторий «Сахареж» с лечением сердечно-сосудистых заболеваний помогает снизить риск опасных осложнений, уменьшить вероятность повторных атак и обострений. Здесь адаптируют больных после перенесенного инфаркта миокарда или инсульта	10-14 дней	Пройти лечение в санаторий можно при таких сердечно-сосудистых заболеваниях: ишемическая болезнь сердца – стенокардия, постинфарктный кардиосклероз воспалительные болезни – ревматизм, эндокардит, миокардит, перикардит не в острой фазе, патология сосудов – атеросклероз, васкулиты, тромбофлебит, гипертоническая болезнь, кроме стадии декомпенсации, нарушения ритма сердца, за исключением тяжелых случаев, Восстановительный период после операций на сердце, сосудах		8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36
	Лечение заболеваний эндокринной системы	Санатории с лечением эндокринной системы играют важную роль в достижении компенсации патологии. Пациенты здесь находятся под постоянным наблюдением врачей, могут получить помощь разных специалистов, при необходимости пройти диагностические процедуры	10-14 дней	На санаторное лечение эндокринной системы не направляют больных с декомпенсацией, с тяжелым течением, при угрозе жизни. В таком случае показано стационарное лечение. После стабилизации состояния можно продолжить курс лечения в условиях санатория. Здесь лечат людей с болезнями: сахарный диабет 1 и 2 типа состояние после операции на щитовидной железе, тиреоидит Хашимото, доброкачественная гиперплазия щитовидной железы Гипофизарные отклонения – нанизм, гигантизм, акромегалия, болезнь Иценко-Кушинга Отклонения в работе надпочечников – парциальная и тотальная недостаточность надпочечников, гипе-ральдостеронизм "		8 (4852) 79-21-51 8 (920) 658-91-36

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

№ п/п	Наименование объекта (адрес)	Наименование программы	Описание программы	Срок	Перечень услуг	Дополнительные платные услуги	Контактная информация
Дальневосточная железная дорога							
1	Санаторий- профилакторий «Железнодорожник» (Хабаровский край, село Воронежское-2, ул. Пионерская, 6б)	«Стройность и красота»	Легкость, красота, здоровье, стройность. Привести свое тело и дух в порядок, омолодить кожу – вам поможет данная программа «Стройность и красота»	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (душ «Шарко»), спа-капсула, фитотерапия, массаж ручной 1 зоны, кедровая бочка, кислородные коктейли	Спелеотерапия, горный воздух, внутривенный лазер, массаж ручной, массажный стол «Ормед», «Нуга-Бест», лечебная физкультура (групповые занятия), занятие на тренажере Бубновского, ингаляции, галотерапия, грязелечение, теплолечение, кислородный коктейль, фиточай, сауна, озонотерапия, спа-капсула, физиотерапия, водолечение, предоставление беседок, бильярд и др.	8 (4212) 91-14-99 8 (4212) 91-14-96
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), водолечение (жемчужно-солевая ванна), спелеотерапия, массаж ручной 1 зоны, фитотерапия, сауна, кислородные коктейли		
3		«Энергия жизни»	Наполнит новыми силами ваш организм – энергией, выносливостью, бодростью, здоровьем	2	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ, жемчужно-солевая ванна), бассейн + сауна, ингаляция УФО, кислородный коктейль		
4		«Энергетический коктейль»	Сила и энергия человека – это топливо, уровень которого нужно поддерживать и повышать. Программа «Энергетический коктейль» восполнит прилив энергии, заберет усталость, укрепит иммунитет, восстановит силы вашего организма	2	Проживание, питание, осмотр врача, кедровая бочка, массаж ручной 1 зоны, массажный стол «Ортомед», трансаир, сауна, спа-капсула		
5		«Путевка»	Общее восстановление организма	10	Проживание, питание, осмотр врача, водолечение (циркуляционный душ), водолечение (жемчужно-солевая ванна), сауна, грязелечение, физиопроцедуры, теплолечение, спелиотерапия, лечебная физкультура, ингаляции, фитотерапия		
6		«Семейный тур»	Релакс всей семьей	10	Проживание, питание, осмотр врача, работа с психологом (консультация, тестирование, аудиовизуальная стимуляция), физиолечение (трансаир, электросон, озонотерапия), СПА-капсула, ЛФК, фитотерапия, кислородный коктейль, галотерапия, сауна+бассейн, водолечение (циркулярный душ, жемчужно-солевая ванна)		
7		«Мама и малыш»	Тематический звезд для женщин с детьми	10	Совместные мероприятия с детьми, масстер-классы, работа с психологом, фитнес, оздоровительные процедуры для женщин по назначению врача		

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

1	Санаторий-профилакторий «Горячий ключ» (Хабаровский край, Ванинский район, п. Тумнин)	«Путевка»	Общее восстановление организма	14	Проживание, питание, осмотр врача, минеральная ванна, физиопроцедуры, массажная кровать «Нуга Бэст», фиточай с сиропом, посещение тренажерного зала, водолечение (гидромассажная ванна «Родомир»), водолечение (душ «Шарко»), горный воздух, УФО, физиопроцедуры	Массаж ручной, горный воздух, СМТ-терапия (амплипульс), ультразвуковая терапия, магнитотерапия, УФО, микроволновая терапия, биоптрон, массажная кровать «Нуга Бэст», мини-сауна «Кедровая бочка», инфракрасная кабина, транскраниальный электростимулятор, лечебная физкультура, водолечение, минеральная ванна, минеральный душ, гидромассажная ванна «Радомир», минеральный душ, душ «Шарко», душ циркулярный, прочие услуги, бильярд, прокат лыж, теннисный зал, тренажерный зал, восточная гимнастика, фитобар, кислородные коктейли, фиточай	8 (4217)28-40-79 8 (4212) 28-20-74 8 (4212) 28-20-80
2		«Семейный тур»	Релакс всей семьей	14	Проживание, питание, осмотр врача, лечебные души (душ циркулярный, душ «Шарко»), водолечение (минеральная ванна, гидромассажная ванна «Радомир»), физиопроцедуры (магнитотерапия, ультразвуковая терапия, СМТ-терапия, микроволновая терапия, биоптрон), горный воздух, УФО, массажная кровать «Нуга Бэст», фитотерапия		
3		«Тур выходного дня»	Экспресс-восстановление	2	Проживание, питание, осмотр врача, гидромассажная ванна Джакузи, душ циркулярный, инфракрасная кабина, массажная кровать «Нуга Бэст», фитотерапия, тренажерный зал.		
1	Санаторий- профилакторий «Надежда» (Амурская обл., г. Тында, ул. Ноябрьская, д. 1)	«Путевка»	Общее восстановление организма	14	Проживание, питание, осмотр врача, массаж ручной 1 зоны, хвойносолевая/скипидарная ванна, лечебная физкультура, лечебные души («Шарко», циркулярный, восходящий), физиопроцедуры, ингаляции, горный воздух, грязе-, парафинолечение, инъекции, магнитотерапия	Инъекции: внутримышечные, внутривенные, внутривенно-капельные, СМТ-терапия, УВЧ, ЛУЧ, КУФО, электрофорез, ДДТ, ЭТР, Д'Арсонваль, ультра-звук, парафинолечение, грязелечение, ингаляции, вихревая ножная ванна, фиточай, душ «Шарко», гидромассаж, циркулярный душ, скипидарные ванны, хвойно-солевые, йодобромные ванны, сауна, сухая углекислая ванна, массажи, массажное кресло, массажная кровать «Нуга Бэст», ЛФК, инфракрасная кабина «Восходящее солнце» с ароматерапией, мини-сауна «Кедровая бочка», магнитотурботрон, полимаг, ЭСМА, горный воздух, тренажерный зал	8 (41656) 7-21-38

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

12

Добровольное медицинское страхование

«РЖД-МЕДИЦИНА»

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Об услугах добровольного медицинского страхования

1 Что такое добровольное медицинское страхование (ДМС)?

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 г.

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, дентальные рентгеновские снимки, ортопантомограмма, компьютерная томография.
- Анестезия инфильтрационная, проводниковая, внутрипульпарная, интралигментарная, аппликационная.

11 Какие виды вакцинации входят в программу ДМС?

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

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

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

13 Какой объем медицинских услуг предоставляется по стационарному обслуживанию[1] (экстренная[2] и плановая[3] 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.

[1] Стационарная помощь осуществляется по направлению врача ЧУЗ.

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

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

– Лечебные манипуляции врачей-специалистов и среднего медицинского персонала.
– Лабораторные исследования: химико-микроскопические; гематологические; химико-токсикологические; биохимические; гистологические; иммунологические; молекулярно-генетические; коагулогические; 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 ≥ 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 помощью 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-nCoV): ВИЧ-инфекцией; СПИД; туберкулезом; лучевой болезни; заболеваниями органов и тканей, требующих их трансплантации, аутотрансплантации, за исключением состояний, обусловленных травмами и ожогами, полученными в связи с осуществлением профессиональной деятельности;
- эстетическая медицина, пластическая хирургия;
- лечение некариозных поражений зубов (клиновидные дефекты, флюороз, гипоплазия эмали); герметизация фиссур; восстановление зубов вкладками или винирами (микропротезирование); реставрация (восстановление) зуба при разрушенной коронке более 50 % (поражение трех и более поверхностей или двух и более стенок зуба); применение анкерных, парапульпарных, стекловолоконных штифтов; удаление ретинированных и дистопированных зубов; лечение заболеваний пародонта хирургическое (лоскутные операции, открытый кюретаж, интердентальное шинирование, вестиболопластика, 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?

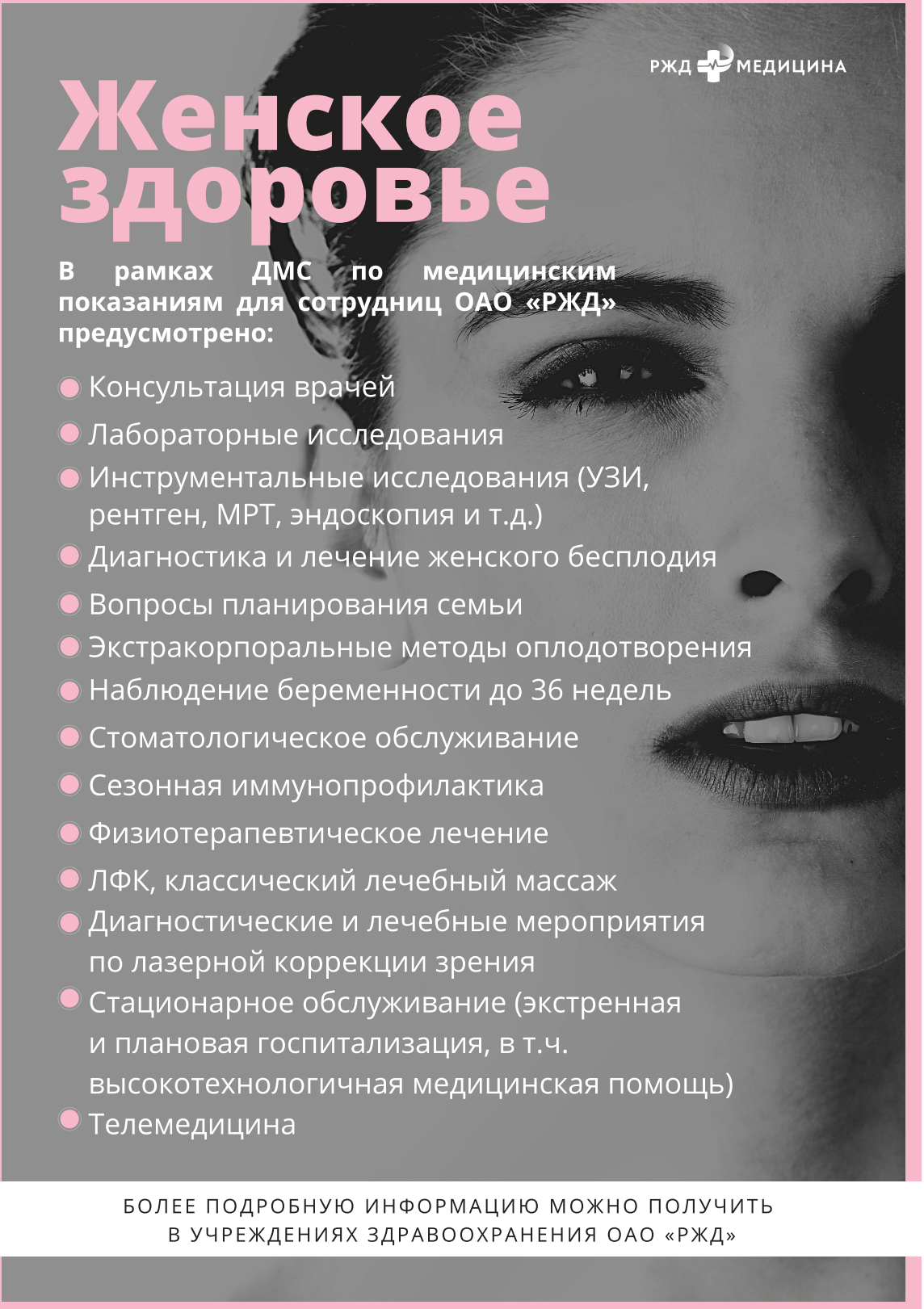
Прежде чем оплачивать, необходимо позвонить на медицинский пульт страховой компании и проконсультироваться по конкретному назначению.

Диспетчерский пульт АО «СОГАЗ»:
– для звонков из любого региона России: 8 (800) 333-44-19
– для Москвы: 8 (495) 956-44-19

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

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

код на справочник ДМС



РЖД МЕДИЦИНА

Женское здоровье

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

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

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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК