



Березники  
Благовещенск  
Димитровград  
Москва  
Нижневартовск  
Пенза  
Пермь  
Петрозаводск  
Тамбов  
Тольятти  
Самара

# Коммунальный стандарт



**#01**  
март 2026  
Корпоративная газета  
Издается с января 2005 года.



→02-03

**Тепло, свет и вода в надежных руках:** специальный репортаж о коллективе женщин РКС



→06

**Один день с Ниной Васильевной Степановой,** мастером РСУ «РКС-Водоканал»



→08

**Вдохновение от сотрудниц РКС:** хобби для хорошего настроения

## Главная тема



## Дорогие наши женщины, коллеги, хранительницы тепла и уюта!

От всего сердца поздравляю вас с Международным женским днем! В этот праздник я хочу не просто произнести теплые слова, а с огромной гордостью и уважением констатировать факт: «РКС-Холдинг» держится на вас.

Ваш труд – это не просто часть нашей работы, это ее фундамент и душа. Цифры говорят сами за себя: в наших компаниях по всей стране трудятся около 4000 женщин. Это почти половина нашего огромного коллектива. Но дело не только

в количестве, а в том качестве, которое вы привносите.

Вы – это сотни руководителей, инженеров, мастеров и лаборантов, ежедневно принимающих решения, от которых зависит жизнь городов. Вы стоите у пультов насосных станций, контролируете качество воды в лабораториях и с безупречной точностью ведете финансовые расчеты. Ваша ценность – в уникальном сочетании высочайшего профессионализма, невероятной ответственности

и той самой заботы, которую вы как мамы и хозяйки умеете вкладывать в свое дело.

Вы не просто управляете системами, вы обеспечиваете уют, безопасность и уверенность для миллионов людей. Спасибо вам за каждый расчет, за каждую принятую заявку и за вашу негибаемую преданность общему делу. Вы доказываете, что в ЖКХ нет «не женских» профессий, а есть профессии, требующие ума, силы сердца и золотых рук.

Желаю вам, наши прекрасные коллеги, крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, семейного благополучия и новых профессиональных вершин. Пусть ваша мудрость и тепло всегда ведут нас вперед.

**С праздником! С 8 Марта!**

**С глубочайшим уважением и благодарностью, Генеральный директор «Российских коммунальных систем» Игорь Дибцев**

## Технологии

## Под знаком надежности

Наши предприятия празднуют свои юбилеи. За десятилетия в Самаре, Петрозаводске и Нижневартовске структуры РКС стали признаком стабильности и развития.



Открытие водопровода в Самаре, 1886 год

### 140 лет центральному водопроводу Самары

В 2026 году в Самаре отмечают юбилей – 140 лет с момента появления в городе центрального водопровода.

В XIX веке в Самаре было устроено 10 фонтанов, 16 уличных водозаборов, 247 пожарных кранов и подсоединено 120 домовладений. Протяженность сетей составляла 27,5 километра. Сейчас ресурсоснабжающее предприятие обеспечивает питьевой водой более миллиона самарцев,

промышленные предприятия и социальные объекты. Проектная мощность водопровода достигает 1 млн кубометров в сутки, протяженность сети – более 1700 километров! Обслуживают водопроводно-канализационное хозяйство города почти 2000 сотрудников «РКС-Самара».

### Полвека на благо города

В январе Нижневартовский водоканал отмечал знаковую дату – 50 лет со дня основания.

В 1965 году поселок Нижневартовский обеспечивался питьевой водой цехом пароводоснабжения нефтегазодобывающего управления «Мегионнефть». Вода подавалась из реки Оби двумя насосами производительностью 960 кубометров в сутки.

Приказом № 23 от 19 января 1976 года по НГДУ «Мегионнефть» было создано управление водоснабжения и канализации города Нижневартовска. Сегодня «Нижневартовские коммунальные системы» работают в рамках трехсторонне-



50 лет водоканалу

го концессионного соглашения сроком на 29 лет. В развитие и модернизацию систем холодного водоснабжения и водоотведения за этот период инвестируют 7,8 млрд рублей.

### «Тепловым сетям» Петрозаводска – 64 года!

В этом году «Тепловые сети» Петрозаводска отмечают 64 года с начала большой истории. 24 февраля 1962 года была организована Дирекция квартальных котель-

ных и тепловых сетей. От 200 угольных котельных до 16 современных газовых – таков масштаб преобразований. Созданный Центр оперативно-диспетчерского управления в режиме реального времени контролирует более 500 параметров системы, обеспечивая надежность теплоснабжения Петрозаводска.

Общий объем вложений за последние годы превысил 1,7 млрд рублей, а в перспективе до 2051 года планируется направить около 4 млрд рублей.



Котельная в районе Соломенное

Весенние праздники

# Тепло, свет и вода в надежных руках: специальный репортаж о коллективе женщин РКС

Когда мы просыпаемся в теплой квартире, завариваем утренний кофе чистой водой, отправляем детей в школу и сами идем на работу, мы редко задумываемся о том, какой титанический, непрерывный труд стоит за этим привычным комфортом. За бесперебойным пульсом городов в девяти регионах России стоят более 9 тысяч специалистов «РКС-Холдинга». И почти половина этого мощного коллектива – около 4 тысяч человек – женщины. В преддверии 8 Марта мы хотим громко, с гордостью и восхищением сказать о них. О наших мамах, женах, сестрах и коллегах, которые вкладывают в, казалось бы, сугубо техническую сферу ЖКХ самое главное – свою душу, заботу и невероятную силу.



## Сердцебиение системы: Москва



**Наиля Мухамедзанова,**  
финансовый директор «РКС-Холдинга»

В московском офисе «РКС-Холдинга», откуда начинается стратегическое пульсирование всей компании, царит идеальный баланс: ровно половина коллектива – женщины. Снабженцы, юристы, бухгалтеры, аналитики, пиар-специалисты – их профессии можно перечислять бесконечно. Общий результат их работы – компания, которая стабильно развивается уже более 20 лет.

«Когда меня спрашивают, каково это – быть женщиной и финансовым директором в сфере ЖКХ, я всегда отвечаю: это как вести большое домашнее хозяйство, только в масштабах тысяч домов, – делится **Наиля Мухамедзанова**, финансовый директор «РКС-Холдинга». – Иногда, анализируя цифры по водопотреблению или тарифам, я ловлю себя на мысли, что действую по тому же принципу, что и у себя дома: чтобы было чисто, доступно, бесперебойно и при этом по средствам. Мы, женщины, привносим в эту, казалось бы, сугубо техническую и мужскую сферу особый взгляд. Для нас коммунальные системы – это не просто трубы и счетчики. Это вода, которая должна быть безопасной для

детской ванночки, это уверенность, что за каждым числом в отчете стоит чья-то чистая, налаженная жизнь. Мой профессиональный инструмент – цифры, но за ними я всегда вижу людей».

## Сила на Дальнем Востоке: «Амурские коммунальные системы»

За тысячи километров от столицы, в «Амурских коммунальных системах», трудятся 272 женщины – это 25 % дружного коллектива. И их роль невозможно переоценить. Здесь нет «не женских» профессий. Инженер и диспетчер, начальник ПТО и фельдшер, машинист насосных установок и коагулянт, оператор очистных сооружений и лаборант химического анализа – каждая из них является важным звеном в большой цепи, обеспечивающей жизнедеятельность целого региона.

«Мужчины и женщины могут по-разному смотреть на одни и те же проблемы и предлагать различные решения. Это помогает оптимизировать рабочий процесс, – считает **Евгения Суханова**, начальник ПТО по теплоснабжению АКС. –



**34 года Наталья Окунькова контролирует микробиологические показатели питьевой воды, подаваемой благовещенцам водозабором «Северный»**

Мужские подходы к работе дополняют мои собственные, создавая продуктивный баланс в команде. Например, представители сильного пола склонны к более прямолинейному и решительному стилю, что позволяет избегать двусмысленности. А мы часто добавляем системности, внимания к деталям и долгосрочному комфорту».

## Уральская надежность: Березниковская водоснабжающая компания

В Березниках женская сила составляет большинство – 60 % коллектива, или 205 специалистов из 344. Их вклад не просто важен – он фундаментален. Машинисты насосных станций, чуткие диспетчеры, внимательные лаборанты химико-бактериологических лабораторий – эти профессии требуют не только высокой квалификации, но и особой ответственности, терпения, аккуратности. Заслуживает уважения то, как многие из них совмещают серьезную профессиональную нагрузку с миссией матери: из 18 многодетных сотрудников компании 12 – женщины.



**Ольга Бузина (слева) и Юлия Жданкова, группа закупок ОМТС**

Более шести лет сложнейший производственный блок предприятия возглавляет главный инженер **Оксана Постоногова**. «Я горжусь своим коллективом, настоящей командой профессионалов – производственников, ремонтников, диспетчеров Березниковского водоканала, – говорит Оксана Васильевна. – Все наши люди прилагают максимум усилий, чтобы Березники были обеспечены водой и любые нештатные ситуации устранялись как можно быстрее. За время работы возникали разные ситуации, когда от умения принимать быстрые и правильные решения, готовности трудиться сверхурочно, невзирая на любую погоду, зависело благополучие тысяч потребителей. Сердечно благодарю всех, кто снова и снова готов нести эту высокую и нелегкую личную ответственность».

## Автоград в надежных руках: «Волжские коммунальные системы» («РКС-Тольятти»)

В Тольятти ответственность за бесперебойное снабжение города водными ресурсами в равной степени лежит на 175 женщинах и 206 мужчинах. Именно женщины часто становятся «первым звеном» в решении задач: дежурные оперативно-диспетчерской службы (ОДС) принимают на себя первый удар, обрабатывая заявки жителей и координируя действия бригад по всему городу. Специалисты сбыта осуществляют связь с абонентами, женщины-машинисты контролируют работу оборудования на станциях, а лаборанты неустанно следят за качеством воды. В цехе сетей и транспортной службе представительницы прекрасного трудятся наравне с коллегами-мужчинами.

Но сила женщин ВоКС не только в работе. Они ставят спортивные рекорды,



### БУДЬТЕ В КУРСЕ!

СЛЕДИТЕ ЗА АКТУАЛЬНЫМИ  
НОВОСТЯМИ «РКС-ХОЛДИНГА»  
НА САЙТЕ И ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
НА ОФИЦИАЛЬНЫЕ СТРАНИЦЫ  
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



увлекаются горными лыжами и мотоспортом, создают уют и демонстрируют мастерство в кулинарии. А любое корпоративное мероприятие, например субботник, превращают в настоящий праздник, заряжая оптимизмом весь коллектив.

**Опора Поволжья: «Самарские коммунальные системы» («РКС-Самара»)**



Юлия Егорова – одна из самых грамотных и отзывчивых профессионалов «РКС-Самара»

В «Самарских коммунальных системах», где трудятся почти 2000 сотрудников, женщины составляют чуть больше трети коллектива. Их роль невозможно переоценить. Лаборанты, технологи, экологи, юристы, финансисты, сотрудницы аппарата управления – каждая вносит свой уникальный вклад. Усидчивость, аккуратность, стремление к совершенству и эмпатия – качества, которые отличают женский подход к работе на всех уровнях.

Задают тон такому отношению к делу женщины-руководители. Блестящий пример – Юлия Егорова, прошедшая путь от лаборанта водоканала до директора по качеству «РКС-Самара». Она отлично знает все водопроводно-канализационное хозяйство города и является признанным отраслевым экспертом. «Я горжусь своей работой. Мы отвечаем за воду в домах и воду в Волге, и это у нас в крови. Что может быть важнее и ответственнее?» – говорит Юлия Анатольевна. Ее путь – это символ профессионального роста и глубокой преданности делу, вдохновляющий весь коллектив.

**Хранительницы Черноземья: «РКС-Тамбов»**



Елена Петрова более 30 лет следит за тем, чтобы тамбовская река Цна оставалась чистой

В «РКС-Тамбов» трудятся 188 женщин. Это более трети коллектива. Среди них руководители, экономисты, юристы, инженеры, лаборанты, а также мастера, машинисты и операторы на технологических объектах. Их ежедневный труд – это расчеты, анализы, управление сложным оборудованием и людьми, что требует высочайшей ответственности.

Особого уважения заслуживают те, кто обеспечивает экологическую безопасность города на очистных сооружениях канализации. Елена Петрова, мастер с 30-летним стажем, говорит: «Для меня важно, что я делаю нужное дело. Без наших сооружений Цна не справилась бы с загрязнением».



Оксана Мокроусова, машинист насосных установок водозаборных сооружений Нижневартовска, не оставит без внимания ни один прибор



Ольга Вершинина, инженер-химик НКС, работает не только в лаборатории, но и на выездах

Женщины «РКС-Тамбов» не просто выполняют работу – они сохраняют реку и город, доказывая, что в сфере ЖКХ нет чисто мужских специальностей. Их вклад – это надежность и забота о будущем.

**Опора Приволжья: «Горводоканал» Пензы**



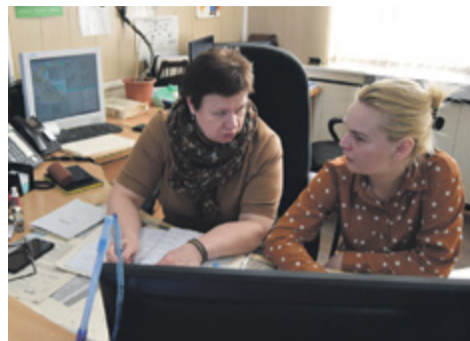
Наталья Капешкина – главный защитник корпоративных прав ООО «Горводоканал»

В Пензе около 40 % коллектива, или 394 женщины, являются опорой предприятия. Их профессиональный спектр невероятно широк: от инженеров, диспетчеров и лаборантов химического анализа до начальника аварийно-диспетчерской службы, директора по управлению персоналом и директора по правовым вопросам. Они не просто занимают должности, но и формируют культуру ответственности. «Женщины создают порядок там, где другим видится хаос, и вдохновляют на решение сложнейших проблем», – говорит Олеся Коммисарова, помощник главного управляющего директора ООО «Горводоканал». Это высказывание как нельзя лучше отражает их роль: быть стабилизирующим и созидющим началом в динамичной среде ЖКХ.

**Сибирь, закаленная холодом: «Нижневартовские коммунальные системы»**

В суровых условиях Югры, где работа в ЖКХ – особый вызов, 272 женщины из 518 сотрудников НКС демонстрируют блестящую стойкость.

Операторы, диспетчеры, машинисты, лаборанты и инженеры – за их хрупкими плечами стоит умение сохранять спокойствие в непростых ситуациях и скрупулезный подход к различного рода документам,



Диспетчеры водоканала



Реконструкция стелы Варкауса, Петрозаводск



Реконструкция таблички на ул. Лисицыной к 9 Мая, Петрозаводск

где каждая цифра важна для жизнеобеспечения города.

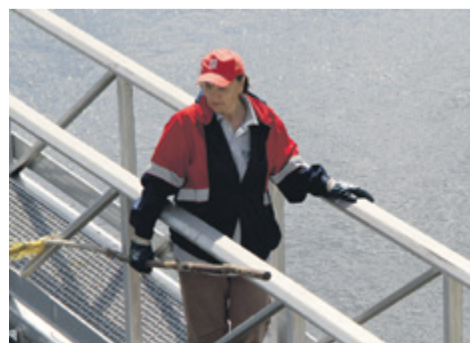
«Я горжусь, что я занимаюсь делом, которое дает жизнь нашему городу, ведь без чистой воды и слаженной работы систем невозможно представить уют ни в одном доме», – говорит одна из сотрудниц. Их труд – это преодоление не только технологических, но и климатических барьеров ради комфорта жителей.

**Столица Прикамья: «НОВОГОР-Прикамье» (Пермь)**

В Перми женщины составляют почти половину коллектива – 46 %, или 698 специалистов. Их влияние всеобъемлюще: 16 начальников управлений и 17 начальников отделов, более 70 ведущих и главных специалистов определяют стратегию и операционную эффективность.

Женский труд здесь – это и руководство, и инженерная мысль, и кропотливая работа на ключевых технологических операциях: более 150 женщин работают машинистами насосных установок, операторами очистных сооружений, коагулянщиками. Особого уважения заслуживают около 20 многодетных мам, совмещающих воспитание троих и более детей с профессиональными обязанностями. Рекордсменка – кладовщица Екатерина Потапова, воспитывающая пятерых детей.

«Для меня важно, что от моей работы зависит здоровье, благополучие целого



Тамара Шилова, оператор на отстойниках

миллионного города, – отмечает Ирина Батурина, главный технолог «НОВОГОРА-Прикамье». – Мы обеспечиваем подачу качественной воды, влияем на эти процессы. Я думаю, что это такая мощная сила, которая нас ежедневно заряжает».

**Карельская стойкость: «Петрозаводские коммунальные системы»**

В объединенных предприятиях «РКС-Петрозаводск» 43 % коллектива – это 1036 специалистов-женщин, чей профессионализм ежедневно подтверждается результатом. Женщины здесь работают машинистами насосных станций и лаборантами, инженерами-производственниками и сметчиками. На их знаниях держится работа технических, экономических и юридических служб. «Я горжусь тем, что занимаюсь очисткой сточных вод нашего родного города, – говорит Александра Лемешевская, инженер-технолог канализационных очистных сооружений. – Сегодня особенно важно контролировать процессы на каждой стадии и своевременно принимать решения, от которых зависит безопасность очищенных стоков, сбрасываемых в Онежское озеро».

**Точный ритм и чистая вода: «Ульяновскоблводоканал»**

В ООО «Ульяновскоблводоканал» на ключевом участке – управлении насосными установками – трудятся пять высококлассных специалистов. Профессия машиниста требует не только внимательности и ответственности, но и глубокой технической подкованности. Эти сотрудницы в прямом смысле задают ритм жизни города, контролируя работу оборудования, давление в сетях и бесперебойную подачу воды. От их решений и действий каждую минуту зависит, будет ли вода в тысячах квартир и на предприятиях. Их привлекает четкий график, работа с современными системами и осознание значимости своего труда. Здесь ценятся дисциплина, оперативность и постоянная бдительность.

«Наша работа не на виду, но без нее вода просто не дойдет до людей. Здесь важно следить за показаниями, быстро реагировать и понимать, как «живет» оборудование. Мне нравится, что каждый день чувствуешь ответственность и видишь результат своего труда», – делится машинист насосных установок 4-го разряда участка «Водозабор «Горка» Светлана Галиуллина.

✓ Их труд – это идеальный пример того, как женская точность, собранность и технический ум становятся гарантией стабильности для целого города.

Именно так, из тысячи разных, но одинаково важных ролей, складывается общая картина надежности. От Москвы до Нижневартовска, от Перми до Пензы женщины РКС – это не просто сотрудники. Это хранительницы уюта, гаранты безопасности и инженеры повседневного комфорта. Они дарят городам не просто воду, тепло и свет. Они дарят уверенность. Уверенность в том, что жизнь будет идти своим чередом: дети будут купаться в безопасной воде, дома будут наполнены теплом, а новый день будет встречать нас не аварийными сводками, а возможностями.

В этот праздник мы говорим вам, наши дорогие коллеги, огромное спасибо. Спасибо за ваш ум, стойкость, профессионализм.

С 8 Марта! Ваш труд – это настоящая поэзия в мире точных расчетов и стальных труб. С праздником! С Международным женским днем! 💧

## Новости

## Главный технолог АКС побывала на открытии лаборатории по сварочному производству и водным технологиям

В Амурском колледже строительства и ЖКХ открыли мастерские будущего: учебно-производственные классы и лаборатории по сварочному производству и водным технологиям.

На торжественном открытии ленточку перерезали исполняющий обязанности министра образования и науки Амурской области Елена Бурдуковская и директор ГПОАУ «АКС ЖКХ» Евгений Тарлаков. Главный технолог ООО «АКС» Галина Курочка стала почетным гостем торжества.

Более 30 млн рублей от Министерства РФ по развитию Дальнего Востока и Арктики ушло на высокотехнологичное оборудование. В колледже появились такие новые площадки, как:

- мастерская производства сварочных работ;
- лаборатория технологии сварочных работ, визуально-измерительного контроля сварочных соединений и дефектоскопии;
- лаборатория химических и микробиологических анализов воды и разработ-



Новые площадки оснащены по последнему слову техники, чтобы выпускники имели навык работы по специальности

ки технологического процесса очистки природных и сточных вод;

- лаборатория проектирования систем водоснабжения и водоотведения.

Все перечисленное соответствует последнему слову техники, чтобы выпускники приходили на работу, уже имея соответствующие навыки. ◆

## «РКС-Тамбов» завершили основной этап реконструкции коллектора на Набережной

Коллектор функционирует, транспортировка стоков проходит через новые коммуникации.



Реконструкция коллектора между улицами М. Горького и С. Рахманинова, осень 2025 года

На реализацию этого значимого для города инфраструктурного проекта уже направлено более 700 млн рублей (без НДС). Работы велись под непосредственным

контролем руководства и специалистов «РКС-Холдинга».

На данный момент на месте проведения работ выполнено временное благоустройство. При наступлении подходящих погодных условий территория Набережной будет полностью восстановлена, а все покрытия и зеленые зоны приведены в проектное состояние. Срок окончательной сдачи объекта – II квартал 2026 года.

Как отметил технический директор «РКС-Холдинга» Олег Николаенко, весной 2026 года запланирован полный комплекс работ по восстановлению: будет уложено новое асфальтобетонное покрытие проезжей части и плиточное покрытие на тротуарах, установлены бордюры. ◆

## Завершена реконструкция ключевого объекта водоснабжения Березников

Березниковская водоснабжающая компания успешно завершила работы по реконструкции участка сети на водозаборе «Усолка». Проект, реализованный в рамках инвестиционной программы 2026 года, повысит надежность системы водоснабжения города.

С середины октября 2025 года специалисты вели замену изношенного металлического трубопровода на современный полиэтиленовый. Общая длина обновленного участка составила 1025 метров. На завершающем этапе были проведены обязательные испытания – промывка и опрессовка, после чего новый трубопровод подключили к действующей сети.

### ФАКТЫ И ЦИФРЫ:

- Объект работ: первый сборный водовод основного городского водозабора «Усолка».
- Длина замены: **1025 метров**.
- Диаметр труб: **300 миллиметров**.



Сборный водовод

**Технология:** укладка произведена открытым способом с предварительной сваркой 13-метровых полиэтиленовых «хлыстов». ◆

## В рамках концессии

В 2025 году в Перми обновили почти 21 километр сетей водоснабжения и водоотведения.

Реконструкцию трубопроводов «НОВОГОР-Прикамье» ведет в рамках концессионного соглашения с администрацией Перми. Ежегодно компания обязана перекладывать не менее 20 километров сетей, чтобы повысить надежность водоснабжения города, и каждый год «НОВОГОР» выполняет эти обязательства. Работы проводятся как на крупных магистралях, так и на внутриквартальных трубопроводах малого диаметра.

Специалисты «НОВОГОРА» вместе с подрядчиками успешно используют современные технологии прокладки и восстановления трубопроводов, позволяющие проводить работы без масштабных раскопок и с минимальным влиянием на жизнь города.

За прошедший год обновлено около 14,5 километра сетей водоснабжения и 6,5 километра сетей водоотведения. Среди завершённых в прошлом году значимых проектов – капитальный ремонт водопровода по улицам Стахановской – здесь был реконструирован участок длиной 286 метров, на ул. Бумажников – отрезок длиной 374 метра, а по ул. Академика Веденеева отремонтировали 326 метров труб.

Одним из ключевых проектов 2025 года стала санация магистрального водовода диаметром 1000 миллиметров и длиной более полукилометра по улице Карпинского, введенного в эксплуатацию еще в 1971 году. Этот объект имеет важную роль в стабильном водоснабжении всего Индустриального района. Учитывая сложность рельефа местности и значимость участка, «НОВОГОР» на протяжении последних четырех лет проводит комплексный поэтапный ремонт этой сети.

Среди линейных объектов системы водоотведения была проведена реконструкция участков магистрального коллектора по улице Маршала Рыбалко и самотечного коллектора в водоохранной зоне реки Данилихи по улице Васильева. ◆



Санация

## Пензенский горводоканал подвел итоги работ по строительству водопровода в микрорайоне Совхоз «Победа»

Протяженность нового водопровода составила 380 метров.

Прежние аварийные сети были переданы на баланс горводоканала в январе 2025 года. К перекладке трубопровода горводоканал приступил в октябре. К концу года работы были полностью завершены. Специалисты заменили трубу, колодцы, произвели переврезку, переключив пользователей со старых сетей на новые.

В ходе реализации проекта был выявлен факт самовольного подключения

и несанкционированного пользования системой холодного водоснабжения несколькими промышленными предприятиями, по территории которых проходил трубопровод в сторону Совхоза «Победа». Новая ветка проложена в обход частных территорий. Для контроля объемов подачи ресурса и выявления незаконных врезок был установлен прибор учета. ◆

## Лаборатория водоснабжения «Ульяновскоблводоканала» подтвердила компетентность и расширила перечень исследований

В Димитровграде лаборатория водоснабжения ООО «Ульяновскоблводоканал» успешно прошла очередную процедуру подтверждения компетентности и расширила перечень исследований качества питьевой воды.

В работу внедрен новый вид анализа – определение колифагов в питьевой воде, являющийся важным показателем санитарно-микробиологической безопасности. Ранее такие исследования выполнялись в лаборатории Федерального медико-биологического агентства (ФМБА) России, теперь специалисты водоканала смогут проводить их самостоятельно. Это не только повышает оперативность контроля, но и позволяет оптимизировать затраты предприятия.

Кроме того, расширен диапазон определения ортофосфатов: если ранее исследования проводились при концентрации от 0,4 мг/дм<sup>3</sup>, то теперь лаборатория способна выявлять этот показатель начиная с 0,1 мг/дм<sup>3</sup>. ◆



Лаборатория водоснабжения ООО «Ульяновскоблводоканал»

## Будущее начинается в «РКС-Петрозаводск»

В «РКС-Петрозаводск» состоялось яркое мероприятие, посвященное Дню студента.

Его героями стали работники, которые заключили целевые договоры на обучение с АО «ПКС-Тепловые сети» и АО «ПКС-Водоканал», а также ребята, которым присвоен статус «молодой специалист». Его получают сотрудники до 27 лет, начавшие свой карьерный путь в водоканале или «Тепловых сетях». Для них это хорошая поддержка:

- дополнительная премия при повышении разряда или переводе на более высокую категорию;
- ежемесячная частичная компенсация аренды съемного жилья в размере 10 тыс. руб.

Ребятам рассказали о деятельности Молодежного совета и предложили присоединиться к его инициативам. Ключевым событием мероприятия стала интеллектуальная викторина «Своя игра», где участники, объе-



динившись в команды, блеснули знаниями и эрудицией.

С приветственным словом и напутствиями к молодежи обратились директор по персоналу Владимир Шарупич, технические директора АО «ПКС-Водоканал» Виталий Остапчук

и АО «ПКС-Тепловые сети» Алексей Проккиев, а также директор по стратегическим коммуникациям Олег Гуменников. Они пожелали ребятам уверенности в себе, стремления к цели и всегда помнить о поддержке коллектива. ◆

## «Сила РКС» в действии: три этапа нового сезона Спартакиады позади

В «РКС-Петрозаводск» полным ходом идет новый сезон корпоративной Спартакиады «Сила РКС». Уже завершились три динамичных этапа, наполненных спортивным азартом, командным духом и волей к победе.



Сезон открылся серьезным испытанием на силу и выносливость. Участники «Осеннего многоборья» прошли четыре дисциплины: силовые упражнения, командные берпи, прыжки через утяжеленную скакалку и эстафетный бег на 1600 метров. Борьба была напряженной, и победу в первом этапе одержала сильнейшая команда прошлого сезона «Триумф» (АО «ПКС-Тепловые сети»).

Второй этап перенес соревновательный дух в дартс-клуб Karjala. Здесь в ход пошли не сила и скорость, а хладнокровие и точность. В дружеской, азартной атмосфере участники продемонстрировали отличную координацию и умение собраться в решающий момент. Победителем второго этапа стала команда «Энергокомфорт» (ООО «Энергокомфорт»). Карелия).

Спартакиада продолжилась на водных дорожках, где состоялись соревнования по плаванию. В заплывах приняли участие



команда «РКС-Петрозаводск» и сборная Петрозаводского архитектурно-строительного техникума. Атмосфера была по-настоящему теплой и спортивной: участников активно поддерживали родные и близкие. Спортсмены показали отличную подготовку, волю к победе и настоящий командный дух в индивидуальных заплывах и эстафете. Победителем третьего этапа – команда «Триумф» (АО «ПКС-Тепловые сети»).

Спартакиада в самом разгаре, и общая борьба за кубок накаляется. После плавательного этапа позиции в общем зачете выглядят следующим образом:



1-е место – «Триумф» (АО «ПКС-Тепловые сети»)

2-е место – «Энергокомфорт» (ООО «Энергокомфорт»). Карелия)

3-е место – «Прорыв» (Петрозаводский архитектурно-строительный техникум)

✓ **Наши коллеги – это не только высококлассные профессионалы, но и сильные, целеустремленные спортсмены, готовые поддерживать друг друга и в трудовых буднях, и на спортивной арене.** ◆

## Дальше, выше, сильнее

Традиционная спартакиада объединила лучших спортсменов АКС.



В январе в «Амурских коммунальных системах» традиционно стартовала спартакиада, приуроченная ко Дню работников жилищно-коммунального хозяйства. Ее организовали профсоюзные лидеры ресурсоснабжающей организации. Все состязания были поделены на этапы.

Участники разделились по видам своей рабочей деятельности – всего получилось четыре команды: исполнительная дирекция – «Чемпионы ЖКХ», «Мы» – дирекция по теплоснабжению, «Заряд» – дирекция по передаче электрической энергии, «Комета» – дирекция по водоснабжению и водоотведению.

Открыли спартакиаду соревнования по стрельбе из лука. Стоит отметить, что большинство участников соревнований впервые держали в руках лук. Победа досталась «Чемпионам ЖКХ».

В этом году в спартакиаду впервые вошли состязания по нардам. На турнире сохранялась полная тишина, напряжение витало в воздухе,

а зрители болели молча. Чего нельзя было сказать о финальной игре, когда бывшие соперники искренне болели и пытались подсказывать своим партнерам по команде. Параллельно шла эмоциональная игра в настольный теннис. Борьба развернулась на двух столах, мужчины и женщины соревновались на равных. Победы в этих состязаниях забрали спортсмены из «Заряда» и «Кометы».

Далее специалисты АКС состязались в стрельбе из пистолета. Попасть в мишень надо было с расстояния 25 метров. Лучшей здесь оказалась команда «Чемпионы ЖКХ». Самым долгим этапом спартакиады стал бильярд. Борьба за звание лучшего длилась семь часов. В итоге первое место у «Кометы».

Впереди заключительный этап спартакиады – «Веселые старты». Победителей выберут в результате подсчета баллов всех этапов спартакиады. Итоги подведут к концу марта, как раз к профессиональному празднику – Дню работников ЖКХ. ◆

## Увидеть и понять

Экскурсии новгородцев на производственные объекты помогают им сделать компанию лучше.

В «НОВОГОРе-Прикамье» продолжается практика ознакомительных экскурсий сотрудников на ключевые объекты городской системы водоснабжения и водоотведения.

Сотрудники компании из самых разных подразделений дважды в 2025 году побывали на Чусовских очистных сооружениях (ЧОС) – одном из важнейших объектов системы водоснабжения Перми, который обеспечивает питьевой водой около 99 % жителей Перми и Краснокамска. Одну из экскурсий провел начальник ЧОС Александр Хоруженко. Участники познакомились с полной технологической цепочкой подготовки воды – от забора из реки до подачи в городскую сеть, – спустились на глубину 22 метра, где работают насосы первого



подъема, осмотрели осветлители, фильтры и станцию повторного использования технологических вод.

Также за прошедший год состоялись две экскурсии на городские биологические очистные сооружения.

Из отзывов коллег-экскурсантов: «Нас впечатлила мощь первого подъема ЧОС. Мы все прониклись уважением к труду наших коллег. Гордимся, что работаем с такими людьми! И еще особо хочется отметить чистоту и порядок на всей территории цеха». ◆

# «Наша мама придет и разберется»

В преддверии Международного женского дня, когда звучат поздравления в адрес прекрасной половины человечества, хотим рассказать историю, которая ломает стереотипы. Это история не просто о женщине на работе, а о профессионале, лидере и наставнике, чей авторитет в коллективе заслужен и непоколебим. **Нина Степанова**, мастер ремонтно-строительного участка службы по ремонту, много лет уверенно руководит командой, где традиционно преобладают мужчины, и отвечает за производство деталей, без которых невозможно представить работу всего предприятия.

## О доверии, ответственности и «материнской» роли в коллективе

В беседе Нина Васильевна с теплотой рассказывает о внимании коллег-мужчин в праздник: «В Международный женский день мужчины в коллективе всегда поздравляют, и, конечно, это очень приятно. Приходят не только мои ребята [сотрудники], но и те, кто заказывает детали для других участков: радуют цветами и презентами».

Настоящая глубина отношений в ее команде раскрывается в рабочих, а порой и непростых ситуациях. Нина Васильевна делится яркой историей из жизни коллектива: «Раньше у нас был корпоративный автобус. Помню случай еще до прихода РКС: я была в отпуске, а в бухгалтерии произошла техническая ошибка в начислениях. В автобусе коллеги обсуждали эту ситуацию, и кто-то поинтересовался у моих парней: «А вы чего молчите? У вас все верно?» На что они с полной уверенностью ответили: «Нет, неверно. Но наша мама придет и во всем разберется!» Для них мое мнение было важнее сиюминутных эмоций».

Эти слова стали для нее высшей оценкой. «Было приятно узнать, что меня так называли. Они никогда без меня старались не обращаться к вышестоящему руководству, потому что знали, что приду и разберусь, я всегда за них, а они за меня». Этот принцип «приду и разберусь» стал визитной карточкой ее стиля руководства, основанного на защите интересов подчиненных. Даже профсоюзный лидер отмечала: «У вас такой начальник, она все решит».

Сегодня к Нине Васильевне за советом обращаются и ее прямые подчиненные, и другие сотрудники, видя в ней не только опытного старшего товарища, но и чуткую женщину.

## Любовь к делу и осознание своей важности

«ПКС-Водоканал» – это мой второй дом», – отмечает Нина Васильевна. График с 7 утра до 5 вечера – не просто расписание, а потребность души: «Я привыкла прийти пораньше и уйти попозже, где-то что-то доделать, успеть. Люблю свою работу, какой бы сложной она ни была».

Итак, день начинается рано:  
⌚ 5:20 – подъем, сборы на работу, спокойный, неспешный завтрак.



Нина Васильевна Степанова



Токарные кулачки



Деревянные заглушки

⌚ 6:20 – выход на остановку. Путь на автобусе.

⌚ 7:10 – начало рабочего дня. Пока коллектив собирается (в подчинении Нины Васильевны шесть человек: слесари, сварщики и токари), Нина Васильевна составляет план-график работ на день, проверяет табель учета рабочего времени, досматривает списки на выдачу спецодежды, готовит задания для сотрудников на основе утвержденных графиков ремонта.

Она с гордостью подчеркивает важность своего, казалось бы, небольшого подразделения: «Такие маленькие подразделения имеют большое значение... Водоканалу без них не обойтись». Команда изготавливает до 20 уникальных деталей в день – от небольших шайб до сложных элементов, которые невозможно купить. Эта работа из листового железа и стальных кругов – гарантия бесперебойности всей сложной системы водоснабжения.

⌚ 7:50 – сбор бригады на рабочих местах.

⌚ 8:00 проходит планерка. Нина Васильевна раздает сред-



Нина Васильевна в процессе работы

ства индивидуальной защиты, распределяет фронт работ, зачитывает заявки, поступившие от других цехов, проводит ежедневный инструктаж по технике безопасности, особенно отмечая нюансы сегодняшних задач.

К половине девятого бригада расходится по местам. Нина Васильевна садится за компьютер. Она разбирает входящие заявки, пришедшие через автоматизированную информационно-аналитическую систему. К ней обращаются мастера из других цехов со схемами нужной детали. Нина Васильевна изучает схему, рассчитывает необходимое количество материала, проверяет остатки на складе. Если чего-то не хватает – оформляет заявку на закупку. Если все есть – ставит задачу в программу «ПромАктив» и передает подчиненным.

В послеобеденное время Нина Васильевна лично проверяет ход выполнения работ, качество изделий. Помогает разобраться в сложных чертежах. Ежедневно фиксирует фактические данные по выполненным работам в учетных системах и следит

за выполнением техники безопасности.

⌚ 16:00 – подведение итогов. Рабочий день заканчивается, но не у Нины Васильевны. Сотрудники переодеваются, а мастер снова обходит ремонтно-механический цех, проверяет, чтобы оборудование было выключено, рабочие места убраны, а материалы учтены и сданы на хранение.

## Секрет гармонии: работа, семья, спорт

Секрет своей профессиональной и жизненной активности Нина Васильевна видит в удовлетворенности и уважении: «Я довольна своей должностью. Относятся ко мне коллеги хорошо, уважают, а что еще нужно... Работу я свою знаю».

Один из примеров работы цеха – изготовление деревянных заглушек для труб.

Со стороны кажется, что это просто выточенные на станке цилиндры из бруса. Но в системе водоснабжения они выполняют роль запоров. Их устанавливают, когда нужно герметично пере-

крыть трубопровод при ремонте или для отключения.

Дерево выбрано не случайно: под давлением воды такая заглушка разбухает и намертво запирает трубу, не давая течи. Она безопасна, долговечна и не влияет на качество воды. Их изготавливают с запасом, по строгим чертежам. На одну такую деталь у токаря уходит около двух часов работы.

За пределами цеха мир Нины Васильевны наполнен заботой о семье, в том числе о любимых внуках, которых она приучает к спорту: учит плавать, кататься на коньках и велосипеде. Летом она занимается дачей, выращивает цветы и овощи, а зимой любит кататься на лыжах.

## Обращение к новому поколению и поздравление с 8 Марта

Рассказывая о себе в начале работы в водоканале, Нина Васильевна вспоминает слова матери: «Нина, не бывает плохих людей, если тебе что-то непонятно, то подойди и спроси. Люди хорошие, и ты будь такой же». Этот принцип открытости и доброжелательности она пронесла через всю жизнь.

Молодым сотрудникам, которые только начинают свой путь, она говорит решительно: «Не бояться и хотеть работать. Любая должность – хоть мужская, хоть женская – если ты хочешь на ней работать, то справишься».

✓ **В праздник 8 Марта Нина Васильевна желает коллегам прежде всего крепкого здоровья и мира. «Любите своих родных и близких, а кто начальник – то и своих подчиненных. Всем всего хорошего!»**

История Нины Васильевны – не о «женщине на мужской должности». Это история о профессионале на своем месте. Авторитет не зависит от уровня должности в штатном расписании. Он вытаскивается, как та самая втулка, – ежедневным трудом, ответственностью и готовностью «прийти и разобраться». В ее цехе нет гендерных вопросов. Там есть «мама», «старший товарищ» и Мастер с большой буквы. С праздником, дорогие дамы «Российских коммунальных систем»! Пусть ваша сила, какая бы она ни была – стальная или шелковая, – всегда находит свое дело и признание. 💧

## Уважаемые коллеги, дорогие ветераны отрасли!

От лица руководства и всего коллектива «РКС-Холдинга» сердечно поздравляем вас с нашим профессиональным праздником – Днем работников жилищно-коммунального хозяйства!

Этот день – прекрасная возможность выразить искреннюю благодарность каждому из вас за ваш ежедневный, ответственный и жизненно важный труд. Вы – те, кто обеспечивает бесперебойную подачу чистой воды, кто дарит тепло и свет, кто поддерживает работу всех коммунальных систем, от которых зависит комфорт, безопасность и качество жизни тысяч людей. Ваша работа требует высочайшего профессионализма, оперативности и настоящей преданности своему делу. Сегодня мы с гордостью отмечаем наши общие достижения: модернизацию сетей водоснабжения и водоотведения, внедрение энергоэффективных технологий в сфере теплоснабжения и электроснабжения, а главное – расту-



щее доверие жителей регионов. Каждый новый километр отремонтированных коммуникаций, каждый оперативный решенный вопрос – это результат ваших слаженных усилий и профессионализма.

Пусть в ваших семьях царят гармония, благополучие и взаимопонимание. Спасибо вам за вашу надежность и преданность профессии! С праздником, дорогие коллеги!

Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и уверенности в завтрашнем дне! Пусть ваш труд всегда будет востребованным и уважаемым, а в работе вас сопровождают стабильность, профессиональный рост и успешная реализация всех проектов.

С уважением, Генеральный директор «Российских коммунальных систем» Игорь Дибец

### Главный по оборудованию

«НОВОГОР-Прикамье» (Пермь)

## 43 года на водоканале – не шутка

Это целая жизнь, которую Владимир Витальевич Ярыгин, главный механик «НОВОГОРА-Прикамье», посвятил предприятию.



Владимир Ярыгин

Владимир Витальевич в 1982 году устроился на «Пермводоканал» жестянщиком. Одновременно учился в политехническом институте.

Как сам говорит, учился на ходу, объезжал все насосные станции, которые перекачивают по системе воду и стоки, чтобы разобраться в работе оборудования и вникнуть в нюансы. С помощью коллег постиг немало премудростей, позволяющих оперативно налаживать стабильное функционирование насосов.

Затем руководил и Большекамским водозабором, и механическим цехом. То есть уже за первые годы своей работы досконально узнал все этапы очистных работ, от подъема воды из реки до попадания ее, уже очищенной, в дом.

С 1993 года Владимир Ярыгин – главный механик, и в этой

Важно вернуть престиж рабочих профессий, заинтересовать людей и морально, и материально, – считает Владимир Витальевич. – А главное – надо любить свою работу, коллектив, чтобы утром с удовольствием «лететь» на службу.

должности он трудится более 30 лет.

Коллеги ценят его и как высококвалифицированного специалиста, обладающего глубокими знаниями и большим производственным опытом, и как опытного руководителя. Он принимал участие во всех важных проектах, реализуемых компанией, в том

числе в глобальной реконструкции крупнейшей пермской станции ГНС-5 «Вишерская», завершившейся в 2026 году.

В январе 2026 года Владимир Витальевич вышел на заслуженный отдых, но пообещал и в дальнейшем принимать активное участие в жизни «НОВОГОРА». А иначе и не может быть, ведь он всегда болеет за дело всей душой, понимает, какой важный ресурс для жизни создает компания. И старается научить всем профессиональным тонкостям молодежь, с интересом участвует в организации конкурсов профессионального мастерства, где передает молодым специалистам свой опыт и умения.



### Герои номера

«РКС-Тамбов»

## Самое важное в жизни

В семье сотрудника «РКС-Тамбов» воспитывается четверо детей. Теперь у таких семей в регионе есть собственный праздник.



День многодетной семьи в Тамбовской области – дата молодая. Ежегодный праздник, который отмечается 23 января, появился по инициативе главы региона Евгения Первышова в прошлом году.

Многодетные родители есть и среди сотрудников «РКС-Тамбов». Ведущий инженер по техническому надзору инвестиционного управления Дмитрий Шлабович и его супруга Татьяна воспитывают четверых сыновей. Старшему – 12 лет, младшему всего два года. – Мы не загадывали стать именно многодетной семьей. Когда поженились, решили, что детей будет столько, сколько Бог даст, – говорит Дмитрий Шлабович.

С Татьяной они познакомились в далеком городе Белоярском,

где работали их родители. Жили в одном доме на разных этажах. Будущая супруга трудилась в службе судебных приставов и как-то спросила по-соседски, заплатил ли молодой человек штраф.

– На тот момент штрафа у меня не было – видимо, Таня просто меня с кем-то спутала. Оказалось, что путаница была судьбоносной. В 2007 году мы поженились, а в 2016-м переехали из северных широт в черноземный Тамбов, – рассказывает Дмитрий.

Сегодня его рабочая стезя – инфраструктура систем водоснабжения и водоотведения. В работе Дмитрия важны точность и внимание к деталям. Дома же он заботливый муж, чуткий и в меру строгий отец.

«РКС-Березники»

## Мисс «Березники интернет 2025» работает в «РКС-Березники»

Начальник отдела материально-технического снабжения Евгения Шатрова одержала победу в онлайн-конкурсе красоты «Березники интернет 2025». Следующий этап – участие в финале MISS WORLD INTERNET 2025.

Этот конкурс красоты является главным мировым интернет-соревнованием. Отборочные туры в различных возрастных категориях проходят в городах, где имеются представительства конкурса.

Путь Евгении Шатровой на виртуальный подиум начался не с мечты о короне, а с увлечения фотографией и стилем.

Участие в этом онлайн-конкурсе – первый опыт, хотя приверженность красоте и моде ей присущи по жизни. Девушка любит участвовать в фотосессиях и регулярно размещает свои гламурные снимки в социальных сетях.

Для строгой и собранной Евгении, ежедневно обеспечивающей бесперебойную работу сложного хозяйства водоснабжающей компании, это вызов самой себе. Новый формат, новые грани, важный опыт выхода из зоны комфорта.

Безусловно, перед участием в MISS WORLD INTERNET присутствовала и доля сомнения.

– Страх непонимания был, – признается она. – Но я давно усвоила правило: чужие оценки – это реальность оценивающего, а не моя. Критика или хейт часто говорят о проблемах



самого человека. Я научилась это фильтровать. А поддержка коллег, друзей и даже незнакомых людей, которые за меня голосовали, оказалась невероятной. Это придало огромный заряд уверенности.

Что дает такой опыт руководителю отдела материально-технического снабжения? По словам Евгении, – универсальные навыки. Умение презентовать себя и проект, работать в условиях повышенного внимания, держать удар, управлять эмоциями. Все это напрямую применимо и в деловой сфере – на сложных переговорах или при решении нестандартных задач.

В общем, Евгения продолжает борьбу и верит в свою красоту и удачу. Гордится коллегой и желает успеха на онлайн-подиуме!

## Хобби

## Вдохновение в действии

Уникальные женщины работают на предприятиях РКС. И работа делается, и семьи не обделены вниманием, да и на увлечения время находится. И выбор хобби у наших коллег широкий – от восточных танцев и рисования до пауэрлифтинга.



### Больше 20 медалей собрала в коробочку

Татьяна Голова с 8 утра до 17 вечера – начальник отдела продаж «Амурских коммунальных систем», а четыре раза в неделю – еще и исполнительница восточных танцев.

Ради эмоционального подъема, самовыражения и общения Татьяна 12-й год занимается экзотическим искусством. На занятия ее привела коллега. Татьяна обучается танцам понравилось. Занятия помогают снять стресс, улучшить память, координацию, зарядиться положительной энергией, выплеснуть накопленные эмоции, как радость, так и грусть, избавиться от стресса и почувствовать вкус к жизни. Не будем забывать, что танцы – это кардионагрузка, которая позволяет поддерживать тонус мышц, гибкость, пластику, не заставляет скучать, как в тренажерном зале. Это не просто хобби, это находка для души.



«Танцы помогли мне найти единомышленников, завести новых друзей. Танцы связали меня с людьми, которые сейчас очень важны для меня. Мы вместе переживаем радость, счастье, слезы, веселье, боль, победы и поражения и искренне поддерживаем друг друга», – делится Татьяна.

Хабаровск, Владивосток, Благовещенск – география чемпионатов, фестивалей или концертов, в которых принимала участие и побеждала Татьяна.

«Соревнования – это всегда праздник, это возможность познакомиться с новыми людьми, о которых раньше

не знала, которые уже имеют большой опыт и успехи в танцах. Это уникальная возможность танцевать на одной сцене с мировыми звездами под аккомпанемент музыкантов мирового масштаба. Например, во Владивостоке в прошлом году я выступала на одной сцене с оркестром из Египта.

Хотя я танцую и не ради медалей, но побеждать люблю. Уверена, что сам танец дороже любой награды, а возможность выступить вообще бесценна. Сейчас уже 20 медалей собрала в коробочку. В мае предстоит участие в фестивале в Благовещенске.

Заниматься танцами – довольно смелое решение. Самое сложное – столкнуться с отражением в зеркале и полюбить его, а затем научиться быть собой. И нужно отметить, что это дорогое увлечение: цена каждого костюма, платья стартует от 10 тысяч рублей. А так как я выступаю обычно с сольной программой, в дуэте, а также в трио и группой, мне нужно четыре костюма. У меня их сейчас в коллекции больше 30! Мне кажется, что именно красивые костюмы заставили меня когда-то показать себя, выйти на сцену».



✓ **Танцы – это когда пришла в зал уставшей от жизни, а вышла живой!**

### В фокусе – человек: инженер, рисующий взгляд

В технической документации – строгие линии и цифры. На листе бумаги в домашней мастерской – живые эмоции и характеры. Ведущий инженер ПТО «РКС-Березники» Алена Митюгина в рабочее время рассчитывает параметры коммуникаций, а в свободное – создает портреты, в которых главное – глубина взгляда.

Живой интерес к рисованию с детства перерос в серьезное увлечение в 16 лет. «Меня всегда притягивали именно портреты, – делится Алена. – Это вызов: уловить и перенести на бумагу не просто



черты, а суть человека, его историю. Я самоучка, училась, практикуюсь».

Основной инструмент и объект вдохновения – фотография. Но задача художницы – не копирование, а оживление. «Особенно нравится передавать эмоции через взгляд, – объясняет Алена. – Это самая сложная и самая интересная часть работы. Когда удается задуманное – испытываешь настоящее удовлетворение. Рисование – мой способ перезагрузки, это всегда поднимает настроение».

Количество работ Алена не считает – их много. Среди них – галерея звезд кино и музыки. Особое место занимает портрет Джека Доусона из фильма «Титаник» в исполнении Леонардо Ди Каприо. «Это, наверное, была самая сложная работа, – вспоминает инженер-художник. – Он выполнен полностью шариковой ручкой, что требует огромной точности. И есть символичный момент – его персонаж тоже был художником-портретистом».

Несмотря на обилие знаменитостей в личной коллекции, есть и «корпоративный» портрет – ведущего специалиста ОМТС Юлии Жданковой. А вот автопортрет Алена рисовать не планирует: «Особого интереса это не вызывает. Мне гораздо увлекательнее исследовать других».

✓ **Для Алены Митюгиной хобби – не просто отдых. Это развитие внимательности, терпения и эмоционального интеллекта – качество, полезных и в инженерном деле.**

Ее история – яркое напоминание, что увлечение, не связанное с профессией, обогащает личность, дает необходимый баланс и делает интереснее каждый день. Именно такая гармония позволяет и на работе оставаться сфокусированным, и в жизни – по-настоящему увлеченным человеком.

### Спортсменка и просто красавица

Глядя на эту хрупкую молодую женщину, сложно поверить, что ей покоряются тяжести, которые поднимет не каждый мужчина. Дело в том, что Валентина Кулемина, специалист центра единого обслуживания «НОВОГОРа-Прикамье», – мастер спорта по пауэрлифтингу.

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, который включает в себя три упражнения: подъем штанги в приседе, жим лежа и ста-



Волшебный мир увлечений женщин РКС

новую тягу. Иначе этот спорт называют силовым троеборьем.

«Несколько лет назад я пришла в тренажерный зал, чтобы привести себя в форму. Попробовала работать со штангой, начала с грифа весом в 20 килограммов. Стала заниматься регулярно, повысила нагрузку, увеличилось количество тренировок, тренер расписал систему питания. Каждый месяц я прибавляла по 10 килограммов к штанге. За полгода я подготовилась к соревнованиям. К ним поднимала уже 80 килограммов».



✓ **Поставила рекорды Пермского края и России по пауэрлифтингу в своей категории М-1 (ветераны, 39-44 года). В планах пойти дальше, к новым вершинам и победам.**

Когда узнавали, что я занимаюсь тяжелой атлетикой, удивлялись. Многие представляют эти занятия как наращивание мышц. На самом деле это совсем не так. Это прежде всего здоровье. Тяжелая атлетика помогает в повседневной жизни, ведь с ее помощью тренируются все мышцы нашего тела».



март/2026

Тираж:  
999 экз.

## Коммунальный стандарт

Корпоративная газета компании  
«РОССИЙСКИЕ КОММУНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ»

Главный редактор: Анастасия Матвеева,  
директор по стратегическим коммуникациям РКС

Над номером работали:

Арина Гунова, Светлана Соловьева, Мария Саченко, Мария Алмазова, Инна Сухомесова, Елизавета Мигунова, Инна Осипова, Мария Асельдерова, Наталья Сивкова, Наталья Дубакова, Юлия Федорова, Юлия Новикова, Елена Рябнова

Газета подготовлена при участии  
коммуникационной группы PRCB Group  
www.prcb.ru

e-mail: call@prcb.ru  
Макет: PRCB Group  
Автор: Павел Краминов

Редакция ждет ваши  
отзывы, предложения,  
материалы по адресу:  
press-center@roscomsys.ru

