

» Хвойные – класс голосеменных растений. В него входит более 600 видов, в числе которых знакомые всем ели и сосны, кроме этого – секвойи, тисы, можжевельники, кипарисы и др. Сейчас это наиболее многочисленная группа семейства.

» Одним из самых богатых видов среди голосеменных является семейство сосновых. Все его представители – кедр, ель, лиственница и сосны обитают главным образом в Северном полушарии, только сосна Меркуза освоилась и в соседней половине планеты.

Еженедельное приложение  
к газете «Устьянские вести»  
№12 [677]

март  
2018

24.03  
№38

# УЛКИнфо

## С НИМИ НАДЕЖНО



Андрей Абрамов, Руслан Матвейчук, Сергей Скрыпов, Евгений Суворов, мастер Андрей Рубцов

**Профессиональный праздник - День жилищно-коммунального хозяйства – лучший повод сказать слова благодарности всем работникам Устьянской теплоэнергетической компании.**

С приходом ООО «УТК» только ленивый не заметит колоссальных перемен в коммунально-хозяйственной жизни райцентра, в обеспечении нас, простых жителей, теплом и водой. Поэтому значимость работы Компании для нашего поселка, а теперь и для МО «Березницкое», сложно переоценить.

Сегодня на балансе УТК шесть действующих котельных в четырех населенных пунктах района. Координирует их работу начальник котельных Сергей Николаевич Худашов. Под его началом трудится более 20 человек - надежных, опытных, ответственных и добросовестных работников.

Инженерными сетями, двумя бригадами по обслуживанию тепловых сетей и водоснабжения, бригадой канализационных сетей и очистных сооружений, а также ремонтно-технической службой руководит начальник ин-

женерных сетей Дмитрий Николаевич Третьяков. Его главными и первыми помощниками непосредственно на объектах являются мастера: Андрей Рубцов, Николай Алексеев и Галина Хазова.

Случайных людей в бригадах УТК нет. Все они могут справиться с решением любой проблемы и относятся к своим задачам ответственно, понимая, какая серьезная цель стоит перед ними – обеспечить стабильную работу всей инженерной системы поселка и сделать жизнь комфортной.

Непосредственно в коммунальной сфере трудится 65 человек. Это квалифицированные специалисты, работающие по различным направлениям: слесари аварийно-восстановительных работ, сварщики, операторы котельной, электрики, техники и инженерно-технические работники. Специфика работы сотрудников предприятия тако-

ва, что очень часто им приходится трудиться в экстремальных условиях. Особенно сложным бывает устранение аварий на трубопроводах в замерзшем грунте. Несмотря на все трудности, специалисты доказали, что умеют работать даже в самых сложных условиях.

- Работа у нас есть круглый год, никогда не заканчивается, – шутят они.

И хотя основные ремонтные работы планируются на летний период, зимой они без дела не сидят - обслуживают сети: водопроводные, тепловые, канализационные, осматривают их, устраняют возникающие неполадки, а летом проводят ремонт котельных, сетей, теплообменного, насосного и другого оборудования.

Поздравляя всех работников Устьянской теплоэнергетической компании с праздником, хочется поблагодарить их за уют, тепло и комфорт в наших домах и пожелать благополучия, терпения, благодарных жителей и успехов в нелегком труде.

» **В**сего в мире насчитывается около 200 видов сосен, из них около 90 произрастает в России. В России сосна - самое многочисленное дерево

» **Н**а латыни название сосны звучит как «pinus», что переводится как «скала». Это название закрепилось за этим удивительным деревом из-за его способности цепляться корнями и выживать даже на голых скалах

» **С**осна и её производные используются в медицине. Из сосновой древесины изготавливают искусственный шёлк и искусственную кожу. Ценный камень янтарь - застывшая смола древних сосен.

# СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

» **ДМИТРИЙ ЛИСИЦКИЙ**

**Д**ворец спорта в Березнике - именно так решено назвать масштабный комплекс, в который вошли школа хоккея имени Владислава Третьяка и школа фигурного катания имени Ирины Родниной, а также спортивный комплекс, где ежедневно проходят массовые катания. Открытие Ледового дворца, которое состоялось 10 марта, стало отправной точкой развития этого масштабного спортивного объекта. О том, как построен тренировочный процесс, и какие перспективы ожидают не только хоккеистов, но и всех жителей Устьян, мы поговорили с теми, кто вкладывает всю свою душу в развитие Дворца спорта, Березника и нашего района.

Я не первый раз в Ледовом дворце, но не перестаю удивляться тому, насколько здесь комфортно и красиво: современный дизайн интерьеров, удобная мебель, яркое освещение. Всё сделано на том высоком уровне, которым может похвастаться далеко не каждый город. Не зря тренер детской хоккейной команды, **Сергей Николаевич Хаванов**, называет Ледовый дворец лучшей хоккейной ареной Северо-запада. С ним мы и поговорили в первую очередь.

- Хоккейные тренировки в Ледовом дворце проходят в штатном режиме, - рассказывает Сергей Николаевич. - Местная хоккейная школа будет носить гордое имя Владислава Александровича Третьяка, знаменитого советского хоккеиста, тренера, государственного деятеля и президента российской Федерации хоккея. Думаю, для каждого из ребят он является примером и своего рода героем.

На данный момент у нас занимаются детские хоккейные команды нескольких возрастных категорий. Во-первых, это группа 2004-2006 г.р., которая состоит из березницких ребят. Они занимаются хоккеем уже три года, выезжают на соревнования. Во-вторых, группа 2008-2010 г.р., также составленная из местных парней, которые тренируются уже два года. Этой осенью у нас появилась возможность набирать детей со всего района, поэтому ещё две группы: юные хоккеисты 2008-2010 г.р., а также 2011-2013 г.р. собрались из самых разных населённых пунктов, таких,

как Октябрьский, Костылево, Советский, Шангалы и т.д. Всего в хоккейной школе им. Третьяка сейчас тренируются порядка 100 ребят.

Мы набираем детей с сентября, но не отказываем и тем, кто приходит к нам с желанием заниматься хоккеем в течение учебного года. Однако родители должны понимать, что не каждый ребёнок может справиться с таким режимом дня и физическими нагрузками, совмещёнными с учебной деятельностью. Поэтому со временем часть детей отсеивается, остаются самые упрямые, выносливые и мотивированные. В младших группах у нас занимается по 35-40 детей, а на 2-3 год обучения из них формируются настоящие команды, которые полноценно занимаются хоккеем, готовятся и выезжают на соревнования, товарищеские игры и показывают хорошие результаты.

Что касается режима тренировок, то у старших групп они проходят по такой системе: 6 раз в неделю - тренировки на льду, и 5 раз - в специализированном сухом зале. Занятие длится суммарно два с половиной часа: полтора часа ребята проводят на корте и час в зоне сухих тренировок. Так что уровень подготовки у будущих хоккеистов весьма серьёзный.

На сухих тренировках ребята отрабатывают технику катания, броска, ведения шайбы, работу с клюшкой, собственную координацию и ловкость. Дело в том, что в специализированном зале это научиться намного проще, чем на льду.



Здесь есть специальные тренажёры, координационные полусферы, балансировочные доски. В бросковой зоне отрабатывается кистевой бросок и щелчок, ведь, чтобы научиться выполнять это на льду, нужно намного больше времени. Этот зал очень много даёт ребёнку, помогает ему быстрее освоить основные технические составляющие хоккея.

Должен сказать, что зону сухих тренировок может себе позволить далеко не каждая хоккейная команда. Ближайшая зона есть, например, в Архангельске. Правда, она неоднократно закрывалась, открывалась, но сейчас, кажется, снова работает. И там всё-таки это делается за деньги, мы же бесплатно предоставляем хоккеистам всё необходимое, начиная от тренажёров и заканчивая формой и экипировкой.

В прошлом году наши ребята участвовали на финале всероссийского соревнования «Золотая шайба» среди сельских районов и малых городов. Это был первый масштабный финал в истории хоккейной школы Березника. Участвовали ребята 2004-2005 г.р., заняли седьмое место. Считаю, могли бы показать себя и лучше, но занятий на льду было не очень много, а сейчас с открытием Ледового дворца, я думаю, результат будет совсем дру-

гой. В марте планируем выезд команды на первенство области. Соревнования будут проходить в виде турнира на три дня (16-18 марта).

Часто спрашивают: каких результатов планируется достигнуть? Конечно, в перспективе мы замахиваемся на максимальный уровень. А сейчас основная задача - это быть первыми в области. Потом выйдем на более высокий уровень. Чем больше наберём детей, быстрее воспитаем и обучим, тем шире будет выбор и выше результат.

Хотелось бы отметить впечатления детей и родителей от нового Ледового дворца. Все в шоке, конечно, в хорошем смысле этого слова. Ничего подобного многие никогда не видели и даже не представляли, что такая серьёзная ледовая арена может появиться у нас в Березнике. Ведь это совсем не сельский уровень, поэтому для многих это что-то сверхъестественное. И, на мой взгляд, это лучшая арена северо-запада.

Добавим, что сейчас в Ледовом дворце работают два замечательных тренера: Игорь Александрович Коноплёв и Сергей Николаевич Хаванов. На церемонии открытия большой интерес к развитию хоккея в Устьянском районе проявила Мария Онлобаева, вратарь женской сборной Рос-



Тренер по хоккею Сергей Хаванов



Новые раздевалки Ледового дворца



Зал сухих тренировок

» Ель относится к семейству сосновых, может достигать в высоты больше 60 метров. Время жизни ели около 300-400 лет.

» В старину ель считалась у русских деревом смерти.

» Обычай почитать ель в России появился благодаря Петру I, который своим указом узаконил празднование нового года с украшением ели. До появления электричества, вместо гирлянд ель украшали свечками.

# УСТЬЯНСКОГО РАЙОНА

сии по хоккею. Уже прошли переговоры, в результате которых Мария приняла решение переехать в Березник и стать новым тренером в хоккейной школе им. Третьяка.

Вторым важнейшим направлением деятельности Дворца спорта является фигурное катание. Школа фигурного катания носит имя Ирины Константиновны Родниной, советской фигуристки, трёхкратной олимпийской чемпионки и десятикратной чемпионки мира. Уже сейчас Ирина Константиновна лично подбирает хороших тренеров, которые переедут в Березник и будут развивать здесь фигурное катание. В скором времени будет проведён набор девочек в группы по фигурному катанию. Пока что они будут заниматься здесь, а в будущем переместятся во второй корпус Ледового дворца.

Стоит отметить, что в Ледовом дворце для всех желающих доступны индивидуальные занятия для детей любого возраста, которые хотят научиться кататься на коньках. Проводить их будут специалисты, которые тренируют хоккейные команды, поэтому результат гарантирован.

Сейчас в стадии разработки находится проект интернатов. Один спортивный интернат будет создан при школе в Березнике, чтобы дети могли учиться и тренироваться здесь без отрывов на бесконечные переезды, а второй – в Шангалах. Каждый интернат будет соответствовать спортивной школе: в Березнике – школа хоккея и фигурного катания, а в Шангалах – лыжная школа. Таким образом, будут сформированы основные спортивные направления нашего района.

Многим интересна судьба крытого спортивного комплекса в Березнике. Теперь, когда тренировки для хоккеистов проводятся в помещении Ледового дворца, он полностью отдан под массовое катание. В связи с увеличением часов на свободное катание количество коньков будет доведено до 200 пар (на сегодня их 80). Бывшие хоккейные раздевалки переоборудованы под нужды любителей массового катания. Работать корт будет ежедневно: с пятницу по субботу с 15:00 до 21:00, а в выходные дни – с 10:00 до 21:00. Летом на территории арены будут проходить тренировки и соревнования по волейболу, флорболу и мини-футболу.

В Ледовом дворце располагается фитнес-студия, оборудованная

самыми современными тренажёрами. Здесь есть всё, что нужно для занятий спортом: большое количество тренажёров на все группы мышц, кардио-тренажёры, удобные раздельные раздевалки с большим количеством шкафчиков, душевые, в конце концов – превосходный вид на ледовую арену и оригинальный дизайн, мотивирующий к продуктивному тренингу.

О современном подходе к тренировочному процессу мы поговорили с фитнес-тренером Ледового дворца, **Олегом Игнатьевым**.

- Мы стараемся приобщить как можно больше людей к культуре спорта, - рассказывает Олег. - Чтобы в фитнес-зал ходили не только потому, что это модно, но и для того, чтобы развиваться физически, быть здоровыми, а главное – ставить цели и достигать их.

Кроме групповых тренировок в фитнес-зале, на которые уже сейчас можно купить абонемент, возможны и индивидуальные тренировки. Это другой план тренировок и совсем другой результат. Если ко мне подходит человек, желающий заниматься по индивидуальной программе, мы с ним в первую очередь обговариваем цель, которую он ставит перед собой. Это может быть похудение или, наоборот, рост мышечной массы, подготовка к каким-то соревнованиям и так далее. В зависимости от этих целей, мы составляем индивидуальную программу тренировок и рацион питания, где по часам расписано что, в какое время и в каком количестве он должен есть. Также мы ставим определённые сроки по достижению которых, при условии соблюдения программы, будет достигнут желаемый результат.

Однако не так просто найти правильное питание для спортсменов в нашем районе. Поэтому мы подчёркиваем, что наш фитнес-зал прекрасно дополняет кафе «Медвежонок», которое всегда с готовностью предложит все необходимые вам продукты питания и полезные блюда. К примеру, вы можете передать ваш индивидуальный рацион, составленный с учётом тренировочной программы, в кафе. Это позволит вам не только подкрепиться до или после тренировок, но и при желании заказать питание на целый день. Таким образом, вы сможете забрать с собой несколько контейнеров, на которых указано конкретное время приёма пищи. А она гарантировано будет свежей, полезной и очень вкусной.

Но это ещё не всё! В ближайшее

время в нашем тренажёрном зале вы сможете приобрести Дневник достижений, благодаря которому сможете отслеживать свой прогресс. Перед началом тренировочного процесса мы зафиксируем все ваши параметры и систематически будем отмечать изменения. Также предлагаем вести дневник питания, где можно отмечать, получается ли соблюдать диету. Наша цель – не зарабатывать на этом, а научить людей культуре занятия спортом и помочь им достичь результатов и новых высот!

Кстати, у родителей, которые привозят детей на хоккейные тренировки, появилась прекрасная возможность не просто сидеть в ожидании окончания тренировки, а самим заниматься спортом. Тем более что из окна фитнес-зала открывается прекрасный вид на ледовую арену, где занимаются юные хоккеисты. А после тренировки можно зайти в кафе.

Спорт неразрывно связан с правильным питанием, настоящих результатов можно достигнуть только правильными тренировками в совокупности со здоровой диетой. Поэтому сейчас идёт работа над разработкой специальной диеты для юных хоккеистов и фигуристок. Готовое питание дети смогут получить сразу после тренировки.

Кафе работает с девяти утра до девяти вечера, в любой момент там можно сытно поесть и просто провести время в уютной обстановке. Для вас здесь работают два администратора и два повара, они всегда рады посетителям и, пользуясь случаем, приглашают всех жителей и гостей района.

С 1 сентября 2018 года Березницкая СОШ получит статус Гимназии №1. Будет открыт хоккейный класс, в котором тренировочный и общеобразовательный процессы будут совмещены. Для ребят будет составлено специальное расписание, которое позволит в правильной последовательности чередовать занятия в школе и спортивные тренировки. А в 2020 году планируется постройка нового детского сада, где будет хоккейная группа и группа фигурного катания.

И это далеко не все планы! До 2020 года Березник изменится буквально до неузнаваемости. Это будет культурный и спортивный центр района, а того гляди, и всей области! Вот так развивается Дворец спорта, Березник, а значит, и наш родной Устьянский район.



Фитнес-тренер Олег Игнатьев



Новый фитнес-зал



Самые современные тренажеры



Уютное кафе «Медвежонок»



Для гостей - меню на любой вкус