

АТОМНИК

України

ГАЗЕТА ПРОФЕСІЙНОЇ СПІЛКИ ПРАЦІВНИКІВ
АТОМНОЇ ЕНЕРГЕТИКИ ТА ПРОМИСЛОВОСТІ УКРАЇНИ

№14 (1189) 10 липня 2025 року
Заснована 1 грудня 2000 року

ВІДЗНАКА

Розповідаємо, як працівник ПАЕС Павло Киба отримав нагороду від Президента України

сторінка 3

АТОМНИЙ СПОРТ

Інтерв'ю з легендарним чемпіоном гирьового спорту Атомпрофспілки Миколою Цимбалом

сторінка 4

ФОТОФАКТ

На РАЕС завдяки нібито «непомітній» роботі озеленювачів квітнуть розкішні троянди

сторінка 4

ДО ДНЯ ПРАЦІВНИКА ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОЇ СПРАВИ

Люди, всім серцем віддані своїй справі

7 липня в Україні відзначається День працівника природно-заповідної справи. Ми вітаємо усіх працівників національних природних парків з професійним святом! Про особливості роботи в природоохоронній галузі сьогодні ми розмовляємо з головою ППО Черемоського НПП Євгеном Кіцулом, який з нагоди свята отримав відзнаку від Федерації профспілок України.

СТВОРЕННЯ ПАРКУ І ПРОФСПІЛКИ

■ *Євгене Романовичу, розкажіть, будь ласка, як давно ви працюєте в Черемоському парку?*

Парк створено відповідно до Указу Президента України від 11 грудня 2009 року 15 років тому; я працюю з 2012 року від реєстрації парку як юрособи — 13 років.

Приєднатися до команди новоствореного парку мене запросив перший директор. Будучи медиком і 25 років пропрацювавши в санепідемслужбі, я не раз бував у селах Перкалаб і Сарата,



які увійшли в територію парку. Ці чарівні місця заворожують кожного, хто хоча б раз там побував, ваблять і кличуть повернутися туди знову. Я жодного разу не пошкодував, що зробив вибір на користь роботи в парку.

Спочатку був фахівцем з рекреації, потім інженером. На той момент ще не було закладів освіти, де б навчали рекреаційної спеціальності, тож ми спиралися на досвід парків, створених раніше: консультувалися, їздили за обміном один до одного, з нуля розробляли необхідну документацію. Потім обійняв посаду інженера з охорони праці, на якій працюю й донині. Під час роботи в санепідемстанції у фокусі моєї уваги була гігієна праці; в парку працюю над дуже спорідненим напрямом, над дотриманням належних умов праці для співробітників природоохоронної установи. На початку в Черемоському НПП, територія якого на довгі кілометри простягається вбік від населених пунктів, не було об'єктів, які забезпечували б гідні умови роботи і відпочинку працівників.

Закінчення на 2-й стор.

ВАЖЛИВО

Всеукраїнські профспілки підписали Меморандум солідарності «НАС — 25 мільйонів»

7 липня 2025 року в Києві представники провідних Всеукраїнських профспілок підписали Меморандум про співпрацю та спільні дії — фундаментальний документ, що започатковує створення потужного міжгалузевого об'єднання на захист трудових, соціальних і ветеранських прав мільйонів українців.

МАСШТАБНА ПОДІЯ

Меморандум підписали Профспілки стратегічних галузей, які об'єднують понад мільйон реальних членів профспілок — енергетики, житлово-комунального господарства, електротехнічної промисловості, атомної енергетики та промисловості, а також ветеранські об'єднання.

Цей союз діє під гаслом «НАС — 25 мільйонів», підкреслюючи масштаб представництва українських працівників, ветеранів, пенсіонерів,

студентів, самозайнятих та військових. Основна його мета — створення Національного Альянсу Солідарності (НАС).

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ: РЕФОРМИ, ПІДТРИМКА, ВПЛИВ

Підписанти задекларували намір створити Національний Альянс Солідарності «НАС — 25 міль-



йонів» як постійну організаційну структуру для:

- представництва інтересів найманих працівників на національному рівні;
- впливу на державну політику у сфері праці, соціального захисту та післявоєнного відновлення;
- реформування законодавства і відновлення довіри до профспілкового руху.

ПРИНЦИПИ — ДОБРОЧЕСНІСТЬ, РІВНІСТЬ, СОЛІДАРНІСТЬ

Ключовими принципами Меморандуму є нульова толерантність до корупції, рівноправність учасників, незалежність, солідарність, відкритість до приєднання та оперативність у прийнятті рішень.

НОВИЙ ФОРМАТ ПРОФСПІЛКОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Документ передбачає створення Координаційної ради, спільні інфокампанії, міжнародну спів-

працю з профспілковими організаціями (PSI, EPSU, IndustriALL), а також розробку законодавчих пропозицій для посилення захисту трудових прав.

ВІДКРИТА ПЛАТФОРМА ДЛЯ ПРОФСПІЛОК

Меморандум є відкритим до приєднання інших Всеукраїнських профспілок та об'єднань, які поділяють його принципи та цілі. Платформа має стати сильним голосом українців в умовах війни, кризи та відновлення держави.

ПІДПИСАНТИ МЕМОРАНДУМУ:

Профспілка працівників ЖКГ — Олексій Романюк; Атомпрофспілка — Валерій Матов; Укрелектропрофспілка — Олександр Давиденко; ВП «За простих людей» — Сергій Каплін; Всеукраїнська асоціація захисників України (ветеранів) — Сергій Куніцин.

ПРОФСПІЛКОВЕ НАВЧАННЯ

Освіта для сильних

Війна триває, життя продовжується... Перед профспілкою постають нові виклики — реінтеграція та адаптація ветеранів, які повертаються з фронту. Питання нагальне, складне. Вирішувати його необхідно, спираючись на державну політику, спільно з адміністрацією підприємств. Але рушійною силою є люди: небайдужі, діяльні, освічені, фахово підготовлені. З ініціативи ППО НАЕК «Енергоатом» та за підтримки Атомпрофспілки започатковано освітній проєкт «Ліга профлідерів: Освіта для сильних». 26-28 червня у Львові відбувся перший навчальний семінар. Його учасниками стали понад 40 представників різних відокремлених підрозділів АТ «НАЕК «Енергоатом».

ВАЖЛИВА ТЕМА — СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЗАХИСНИКІВ

Темою навчального модуля цього разу обрали «Зміни в законодавстві під час війни. Психологічна підтримка різних категорій працівників під час війни». Першим виступив Володимир Ковальчук, юрист, психолог, профспілковий тренер, два

роки служить у ЗСУ. Має не лише теоретичний, а й практичний досвід у питаннях, які слід опрацювати активістам профспілкового руху, котрі планують займатися реінтеграцією військових. Спікер зробив огляд змін у законодавстві, що впливають на діяльність профспілкових органів



(за період війни було внесено чотири зміни до Закону про профспілки) проаналізував поточне та перспективне законодавство у сфері регулювання трудових відносин. Чимало уваги приділив темі психологічної підтримки працівників, які повертаються до роботи після демобілізації.

Закінчення на 3-й стор.

У СФЕРІ ВПЛИВУ АТОМПРОФСПІЛКИ
ПЕРЕБУВАЮТЬ ПІДПРИЄМСТВА
МІНЕНЕРГО УКРАЇНИ,
МІНПРИРОДИ, МІНОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ТОЩО



ДО ДНЯ ПРАЦІВНИКА ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОЇ СПРАВИ

Люди, всім серцем віддані своїй справі

Закінчення.
Початок на 1-й стор.

Але поступово, спільними зусиллями адміністрації і профспілкової організації, ми стали покращувати умови перебування працівників парку та його відвідувачів.

■ Тобто профспілка була створена від самого початку існування установи?

Так, ця ідея виникла, щойно Черемоський НПП був зареєстрований як юрособа. Тож паралельно з річницями парку ми святкуємо й річницю профспілкової організації. Аби захищати права працівників, ми приєдналися до сім'ї Атомпрофспілки і вважаємо, що це був правильний вибір.

На перших установчих зборах мене було обрано головою профкомітету, а заступником — Галину Малиш, головного бухгалтера, начальника ФЕВ. Це людина щирої душі, високопрофесійний бухгалтер, яка всі ці роки залишається незмінним соратником і помічником у діяльності профкому.

За 38 років роботи у профспілках мені судилося працювати з різними керівниками. Одні розуміли потреби профспілок, інші ні, а хтось просто ставився з байдужістю — але ніхто ніколи не вникав, скільки часу забирає профспілкова робота, за яку ніхто не платить. Тому хочу наголосити: тільки спільні зусилля, взаємна підтримка та повне порозуміння в профорганізації дозволяють досягати успіхів.

КОНКРЕТНІ ПРИКЛАДИ

■ Скільки людей працює у вашому колективі і який відсоток входить до профспілкового об'єднання?

Наш штатний перелік передбачає 54 посади, тож чисельність колективу, плюс-мінус кілька осіб, у нас лишається сталою. І кожен із наших співробітників, від директора й до рядових працівників, є членом профспілкової організації. Запрошуючи на роботу нових людей, ми обов'язково розповідаємо про ті переваги, які дає профспілковий рух, роз'яснюємо, яка величезна різниця є між тим, щоб бути в колективі однодумців, і тим, щоб лишатися сам на сам.



■ Які аргументи висуваєте на користь того, щоб люди ставали членами профспілкової організації?

Я завжди наводжу конкретні приклади. Наші колеги дуже добре пам'ятають 2013 рік, коли Черемоський НПП як структурна одиниця був під загрозою знищення, а колектив — під загрозою звільнення. Наша установа була збережена саме завдяки Атомпрофспілці. А скільки разів ми зверталися з проханнями про допомогу, коли в нас не вистачало транспорту і пального, щоб бути напоготові в найбільш пожежонебезпечний період, скільки разів просили допомоги із захистом прав працівників! Валерій Олексійович Матов, Павло Прудніков, Олександра Кравчук, котра відповідає за роботу з нашим парком, Людмила Гап'юк, колишня редакторка газети, завжди щиро переймалися нашими справами. Ми ніколи не стикалися з відмовою у допомозі, ми жодного разу не відчули байдужості. За роки співпраці колеги з Атомпрофспілки стали для нас близькими друзями, ми вдячні їм не лише за про-



фесіоналізм, а й за душевну теплоту, за чудове спілкування, за щирі підтримку.

ЗУСИЛЛЯМИ КОЛЕКТИВУ

■ Так само теплі взаємини панують і у вашому невеликому колективі?

Поза всяким сумнівом! Ми об'єднані однією ідеєю — зробити наш парк найкращим. Тривалий період він був «сірою мишкою» на тлі раніше створених природоохоронних установ з розвинутою рекреаційною і туристичною інфраструктурою, з потужною матеріально-технічною базою. Не в останню чергу так було через те, що у Черемоському НПП часто замінялися керівники. Кожен із них мав свій погляд на те, як має працювати парк, і здебільшого його розглядали у контексті господарської діяльності.

Нинішній директор, Роман Єрема — це Керівник з великої букви. Для мене, як для голови профспілки, важливе те, що в колективі панує уважне ставлення до працівників, толерантність, відсутність зверхності. Тут створена суто

би якими освіченими були приїжджі спеціалісти, люди, які тут народилися, живуть, ростять дітей, працюватимуть краще, бо знають кожен куточок довкола. Природа для них — дійсно рідна, і вони докладають усіх зусиль, щоб зберегти її для своїх нащадків.

Щоб перетворити наш парк на магніт для туристів, співробітниця відділу екологічної освіти та рекреації Олександра і Тетяна застосовують



напрогресивніші методики поширення інформації: активно ведуть наші сторінки у соцмережах, доносять відомості про потенціал парку на популярних туристичних сайтах, співпрацюють з усіма можливими ЗМІ.

6 туристичних маршрутів та 2 екологічні стежки в парку добре промарковані, біля визначних місць містяться інформаційні банери. Детальну інформацію про екскурсії ви знайдете на нашому сайті. Вирушати на прогулянку можна й самостійно, але ми все ж таки радимо пройти мальовничими стежками разом зі співробітником парку, аби не проминути жодної цікавинки.

У парку повсякчас реалізуються й освітні проекти для дітей, щоб вони змалечку навчалися берегти те природне багатство, яке їх оточує.

Загалом, про зусилля кожного з наших колег можна розповідати довго і натхненно!

Євгена нагороджено нагрудним знаком ФПУ «Профспілкова відзнака» за багаторічну роботу та вагомий особистий внесок

ФАНАТИ СВОЄЇ СПРАВИ

■ І все тримається, здебільшого, на ентузіазмі?

Так, бо рівень грошової винагороди складно назвати мотиваційним. Якось директор однієї з польських природоохоронних установ, дізнавшись про те, які у нас зарплати, вигукнув: «Тут можуть працювати або люди, які не сповна розуму, або справжні фанати своєї справи!» Оклади працівників національних парків не перегляда-

лися вже 10 років. Для прикладу, інженери зі стажем отримують усього 6 тис. грн на місяць. Не маючи власного житла, прожити на ці гроші неможливо. Адже гірський район має свою специфіку: через транспортні надбавки ціни тут набагато вищі, ніж у рівнинних регіонах. Для працівників не може стати підмогою вирощування городини на присадибній ділянці. В регіоні взагалі неможливо вести сільське господарство через бідність ґрунтів, сильні опади, різкі добові коливання температури. Більшість культур тут просто не виріває.

■ Попри те, що Буковина — порівняно спокійний регіон, напевно, складнощі додає й війна?

Вирішувати проблеми матеріального і фінансового характеру в час війни стало набагато важче, ніж це було в мирний час, тому профспілка підставляє посилене плече адміністрації. Допомога нашим захисникам залишається в пріоритеті постійно і для адміністрації, і для профспілки парку. Ми спільно вишукуємо можливості, кошти і матеріальні ресурси для наших воїнів, щоб пришвидшити такий жаданий мир.

До того ж через посилення обмежень у прикордонній зоні до Черемоського парку нині значно складніше дістатися, а отже — ми маємо менше можливостей заробляти власні кошти. Однак це не заважає нам думати про майбутнє. Ми вважаємо, що наш парк має потужний потенціал для того, щоб стати справжньою оазою для відновлення військових, людей з психологічними і фізичними травмами, що їх завдала війна. Як медик, я можу стверджувати: в Черемоському парку є все, щоб лікувати душу і тіло. Умови для лікування психологічних травм нам подарувала сама природа. А умови для того, щоб лікувати тіло, ми намагаємося створити самі.

ДИКА ПРИРОДА ЯК ПРИНАДА

■ У яких напрямках дієте задля підвищення комфортності перебування в парку?

Наш директор Роман Іванович велику увагу приділяє саме рекреаційному благоустрою території. Зокрема, на власні кошти та за рахунок допомоги від Франкфуртського зоологічного товариства ми створили два нові місця для короткострокового відпочинку. Вони спроектовані на основі досвіду, запозиченого у європейських природоохоронних інституцій.

Усі об'єкти — майданчики для встановлення наметів, мангали для приготування їжі, альтанки, де можна сховатися від дощу, вбиральні — розташовані так, щоб вони органічно вписувались у ландшафт. Для будівництва використано лише екологічні будівельні та лакофарбові матеріали. І головне, місця відпочинку розташовані так, щоб уникнути негативного антропогенного впливу, щоб відпочинок не завдав шкоди довкіллю.

Ми робимо ставку на відпочинок у дикій природі, і той, хто у нас хоч раз побував, назавжди зберігає спогади про неймовірно чисте повітря, глибоке небо і величні гори.



■ Дякуємо за роботу вашому колективу та працівникам усіх наших природоохоронних об'єктів, а нашим читачам бажаємо щасливої нагоди побувати в найпрекрасніших куточках України!

Любов НАТОЧІЙ,
Марічка СМЕРЕКА

ПРОФСПІЛКОВЕ НАВЧАННЯ

Освіта для сильних



Закінчення.
Початок на 1-й стор.

«Важливо, як ви зустрінете ветерана. Трудовий колектив може зробити адаптаційний період військового коротшим і ефективнішим», — наголосив Володимир Ковальчук.

Соціалізація захисників, які повертаються на своє робоче місце — перш за все завдання адміністрації підприємств. Відповідно до ст.33 Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15 січня 2025 року №4223-IX кожен роботодавець може розробити та затвердити програму психосоціальної підтримки працівників на робочому місці. Ключові елементи такої підтримки — офіційно затверджена політика організації, прийнята програма дій, система внутрішніх комунікацій для оцінювання першочергових проблем демобілізованих працівників, періодичний моніторинг результатів задля коригування програми та її покращення.

РОБОТУ РОЗПОЧАТО

«Наразі профспілка є ініціатором цієї роботи, з боку адміністрації ми відчуваємо розуміння, — зазначив заступник Голови Атомпрофспілки, Голова ППО НАЕК «Енергоатом» Сергій Снітков. — Ми всебічно вивчаємо це досить складне і багатогранне питання: юридичну, психологічну соціальну, економічну складові. Залучаємо небайдужих та ініціативних спілчан.

Наступним кроком у Компанії має бути створена робоча група з представників відокремлених підрозділів для того, щоб напрацювати зміни до Колективного договору, якщо потрібно, то й зміни до ПОРП. Зараз ми на початку довгого і складного шляху. Поки що на підприємства повертаються одиниці демобілізованих військових — хто за станом здоров'я, хто за сімейними обставинами. А після закінчення війни їх будуть сотні. Ми маємо бути готовими до цього. Нам потрібен чіткий алгоритм дій, затверджені документи, підлаштовані під особливі потреби робочі місця (за можливості), продумані та об-

раховані пільги, морально й психологічно підготовлені колективи».

Заступник Голови Атомпрофспілки Павло Прудніков представив проєкт «Програми реінтеграції та адаптації ветеранів для підприємств атомної енергетики». Її мета — забезпечити повернення працівників на свої робочі місця, створити умови для їх професійного відновлення, соціальної підтримки та психологічного благополуччя. Учасників семінару закликали надавати пропозиції та доповнення до проєкту програми, аби максимально врахувати всі нюанси, пов'язані з адаптацією військових на виробництві.



РЕАБІЛІТАЦІЯ — НЕ ЛИШЕ МЕДИЧНИЙ
ВИСНОВОК, А Й ДУШЕВНА РІВНОВАГА

Чимало уваги під час навчального модуля приділили темі психології. Спікер Андрій Лазаренко, психотерапевт, психолог-практик, IT-вець, колишній військовий (демобілізований після поранення), змусив присутніх зазирнути у власну свідомість, оцінити свої інстинкти, реакції, потенціал. За допомогою простих прикладів він пояснив, наскільки важливо людину з пораненою душею чи тілом прийняти у своє «плем'я», дати зрозуміти, що вона корисна, навіть якщо довірена їй робота сьогодні незначна. Запорука успіху — залученість до спільної справи. Адже реабілітація — не лише медично-фізіологічний висновок, це душевний спокій, відчуття своєї значимості, а згодом — соціалізація та ефективна праця.

«У питаннях відновлення ветеранів слід дотримуватися «концепції саду», — порадив Андрій. — Сад сходить і росте повільно, але коли виросте — годуватиме дітей та онуків».

Попереду — активна робота: проведення тренінгів, семінарів, підготовка фахівців для роботи з ветеранами; круглі столи із залученням керівництва Компанії, профактиву та представників органів міської влади міст-супутників АЕС; формування у філіях груп із фахівців, які працюватимуть з демобілізованими; організація ветеранських хабів; зміни до Галузевої угоди та Колективного договору; залучення органів державної влади та міжнародних організацій до питання адаптації ветеранів у робочому середовищі та їхньої соціалізації в суспільстві.

Олена РЕЗНИК

ВІДЗНАКИ

Працівник ПАЕС Павло Киба отримав нагороду від Президента України

Павло Киба, столяр ремонтно-будівельного цеху філії «ВП ПАЕС» — один із 18 працівників української енергетичної інфраструктури, які нещодавно були відзначені державними нагородами. Президент України Володимир Зеленський особисто вручив йому медаль «За працю і звитягу».

На Південноукраїнській АЕС Павло Киба працює вже 36 років. На підприємство чоловік влаштувався відразу після служби в армії, і воно стало його першим місцем роботи. «У мене одне підприємство, один цех, одна бригада», — каже бригадир столярної бригади ремонтно-будівельного цеху ЕРП філії «ВП ПАЕС» Павло Киба. Розпочавши столяром 3-го розряду, нині пан Павло має спеціальність рамника 6-го розряду та очолює столярну бригаду ремонтно-будівельного цеху. «На столярній дільниці ремонтно-будівельного цеху працює 16 верстатів. Павло Якович, як бри-

гадир, має вчасно здійснювати їх технічне обслуговування, стежити за технічним станом. Усі завдання бригадир столярної дільниці виконує якісно та вчасно. Окрім того, він контролює персонал, який працює на цьому обладнанні, щодо дотримання норм і правил, зокрема і з охорони праці», — каже старший майстер ремонтно-будівельного цеху енергоремонтного підрозділу філії «ВП ПАЕС» Олександр Сергієнко.

Руками пана Павла на ПАЕС зроблено чимало. Дерев'яні вікна, двері, меблі — це лише частина виробів, виготовлених чоловіком та його коле-

гами. «Я справді люблю свою роботу. Це те, що в мене виходить найкраще», — каже Павло Якович.

Професіоналізм, відповідальність, надійність і добросовісність бригадира столярів відзначає й керівництво цеху. «Жодне будівництво чи ремонт не обходиться без столярних виробів. Вони потрібні для підтримки будівель і споруд у надійному експлуатаційному стані та використовуються під час планово-попереджувальних ремонтів, підготовки підприємства до осінньо-зимового сезону», — пояснює Олександр Сергієнко. «Павло Киба — це професіонал і людина своєї справи. Він чесний, добросовісний, відповідальний бригадир, якого поважають і цінують у колективі», — додає майстер ремонтно-будівельного цеху ЕРП філії «ВП ПАЕС» Сергій Лісовець.

Павло Киба — столяр з діда-прадіда. Чоловік упевнений: його професія існуватиме завжди, адже без столярних виробів неможливо уявити жодне підприємство, офіс чи житловий будинок. Пан Павло вважає дерево особливим матеріалом. Ставиться до нього з повагою та любов'ю. «Якщо ти любиш свою професію, то, звичайно, і з деревом тобі працювати подобається. Втім, цей матеріал треба добре вивчити. Не можна відразу зробити ідеальний виріб. Наприклад, на токарному верстаті добре працювати з буком чи липою, а для фасаду на меблі краще використати ясен», — пояснює Павло Якович.

Саме така відданість справі, мабуть, і привела Павла Кибу до медалі «За працю і звитягу». Указом Президента України від 16 квітня 2025 року рамника ремонтно-будівельного цеху Південноукраїнської АЕС, разом з іншими працівниками об'єктів енергетичної інфраструктури, було відзначено державною нагородою. У цей час за нього раділи колеги, друзі і, звичайно ж, рідні. Дружина пана Павла також працює на ПАЕС, а



сини нині захищають країну. Один із них нагороджений нагрудним знаком Головнокомандувача Збройних Сил України «Золотий хрест».

Медаль «За працю і звитягу» була заснована у 2001 році. На сьогодні її отримали понад 200 осіб, які зробили вагомий особистий внесок у розвиток економічної, науково-технічної, соціально-культурної, військової, державної, громадської та інших сфер діяльності, багато та сумлінно працювали, зразково виконували службові обов'язки. Пишаємось, що серед цих людей відтепер є й наш колега, працівник Південноукраїнської АЕС — Павло Киба.

Управління інформації
та громадських зв'язків ПАЕС



АТОМНИЙ СПОРТ

«Якщо інші можуть, то хіба не впораюсь і я?»

Микола Цимбал, начальник дільниці цеху водопровідно-каналізаційного господарства і теплових мереж, переможець цьогорічної Спартакіади у гирьових змаганнях, захопився цим видом спорту понад 10 років тому завдяки колегам — і завдяки їм продовжує вдосконалювати свої навички.



■ **Миколо, розкажіть, будь ласка, що спонукало вас зацікавитися саме гирьовим спортом?**

Досвід моїх співробітників. З одного боку, я хотів підтримати свій підрозділ у міжцехових змаганнях, з другого — прагнув перевірити самого себе. З цього й стартувало моє нове захоплення.

■ **Проте братися до силових вправ без належної фізичної підготовки — справа ризикована. Напевно, ви вели активний спосіб життя й раніше?**

Років до 25 займався різними видами спорту, здебільшого єдиноборствами. Коли з'явилася сім'я, тренувався, але не систематично. Тож гіри стали для мене справжнім відкриттям, я починав «з чистого листа».

■ **Чи був у вас наставник? Адже дотримуватися правильної техніки при підйомі ваги необхідно задля безпеки та збереження здоров'я.**

У нашому місті професійно гирями практично ніхто не займався, тож ази я засвоював завдяки навчальним відео на YouTube. Тоді переконався: якщо ти чимось цікавишся, потрібно шукати можливостей для розвитку, а не причин для відмови від нових починань.

Робити перші кроки мені було важко, але з часом я став частіше їздити на змагання, знайомитися з новими людьми, які розуміються на гирьовому спорті. Й мене дедалі більше почав розбирати азарт. Якось на міжстанційних змаганнях я буквально на один бал поступився перемогою колезі старшого віку і зрозумів, що його успіх

має стати для мене поштовхом до вдосконалення. Якщо інші можуть, то хіба не впораюсь і я?

Саме спілкування з однодумцями і виступи на змаганнях дають спортсмену найцінніший досвід, дозволяють поліпшувати техніку та чіткість виконання вправ. І що вищий рівень змагань, то цікавіше стає.

■ **Наскільки різноманітні вправи виконують з гирями?**

Змагання відбуваються з підйому гирь у різний спосіб: «ривок», «поштовх», «поштовх за довгим циклом». На силових шоу виконують різноманітні трюки. На невеликих змаганнях, таких, наприклад, як серед наших атомників, працюють з гирями вагою 24 кг; на змаганнях національного рівня — 32 кг. Для жонгливання використовують 16-кілограмові гіри.

Для загального розвитку я пробував виконувати різні вправи, хоча у спортзалі, де тренуються й інші люди, особливо не пожонглюєш, ще не вистачало, щоб по приміщенню гіри літали 😊. Свою увагу я акцентував на техніці «ривок», яка вимагає найбільших енергетичних затрат.



■ **Окрім регулярної участі ось уже протягом 10 років у Спартакіаді атомників, у яких ще змаганнях ви берете участь?**

У Всеукраїнському чемпіонаті з гирьового спорту. 2024 року я виконав норматив кандидата у майстри спорту, 2025-го — здобув кваліфікацію майстра спорту. Вище — тільки майстер спорту міжнародного рівня. Брати участь у міжнародних змаганнях мені ще не доводилося. Але я спостерігаю, що популярність гирь зростає



Рекордний
241
ривок гирями, здійснений під час змагань на цьогорічній Спартакіаді, Микола Цимбал не вважає для себе найкращим результатом: за інших обставин міг би й більше!

у Європі й Америці. Цей вид спорту поки що не став олімпійським, але, гадаю, невдовзі він буде внесений до переліку.

■ **Розкажіть, будь ласка, про успіх на цьогорічній Спартакіаді. Ви посіли перше місце, здійснивши рекордний 241 ривок!**

Насправді цей показник не є для мене рекордним, я виконував і більшу кількість підйомів за 10 хвилин. На змагання я прибув після хвороби, через це не зміг досягнути того, що собі запланував. Перемогу мені вдалося здобути, певно, лише за рахунок того, що зібрав усю волю в кулак.

Окрім того, я більшою мірою, ніж на кількості ривків, зосередився на правильності виконання вправ. Раніше журі було поблажливішим до учасників змагань, цього ж разу судді були прискіпливими до техніки. Вважаю, це стало ще одним плюсом в організації цьогорічної Спартакіади, піднесло рівень змагань.

■ **Чи сильні у вас суперники?**

Атож! Їхній рівень постійно зростає, змушуючи й мене прагнути подальшого вдосконалення. Серед тих, з ким ми постійно змагаємося, Микола Левков з Рівненської АЕС — його досягнення потужно мене мотивують.

■ **Ваші спортивні навички допомагають вам у повсякденному житті?**

Звісно! І йдеться не про те, що я можу з легкістю пересувати важкі предмети 😊. Йдеться про стан

здоров'я в цілому. Гирьовий спорт змушує працювати практично всі м'язи людини, він дуже ефективно зміцнює м'язовий корсет. Щоб досягти такого ефекту, потрібно виконувати великий збалансований комплекс вправ, як з легкої, так і з важкої атлетики. Мені ж достатньо занять із гирями.

■ **Тренування стають більш доступними завдяки членству в Атомпрофспілці?**

Саме так. Для мене особисто переваги членства в Атомпрофспілці полягають у доступності спортивних занять, у можливості брати участь у змаганнях атомників. А те, що інші аспекти діяльності профспілкових організацій для мене залишаються менш помітними, не означає, ніби там не ведеться робота. Навпаки: не помічають саме того, що не викликає проблем, а отже — в цих напрямках було докладено зусиль.

Любов НАТОЧІЙ, Світлана КОЛИНЬКО



ФОТОФАКТ

Місце для краси

Щоліта на території РАЕС розквітають тисячі троянд, створюючи атмосферу краси і тиші. Вони захоплюють розмаїттям кольорів та кількістю сортів. Озеленувачі цеху господарського обслуговування опанували секрети догляду за цими розкішними квітами і впродовж сезону плекають кожен кущик.

Троянду називають королевою квітів, тому й потребує вона постійної уваги та догляду, а це — щоденна кропітка праця. На РАЕС висаджують переважно кущові та плетисті троянди.

«Ще з весни ми обробляємо кущі від шкідників, тлі і грибка, обприскуємо інсектицидом. Для укріплення кореневої системи підсипаємо нітроаммофоскою та аміачною селітрою. А щоб вони пишно зацвіли, підживлюємо органічним добривом. Цього року через весняні заморозки наші троянди розпустилися пізніше», — розповідає тимчасово виконуюча обов'язки майстра бригади озеленувачів-прибиральників території Наталія Годунок.

Тетяна КОРОВАЙЧУК
Фото Надії ТИМОФЕЄНКО



Засновник: Професійна спілка працівників атомної енергетики та промисловості України
Видавець: Редакція газети «Атомник України»

Поштова адреса редакції: вул. Хрещатик, 22, а/с 393 м. Київ, 01001
Газета «Атомник України»
Головний редактор: Марічка КОРМУШКІНА
Телефон: (044) 205-74-20
E-mail: atomnik@union.kiev.ua
atomnik@gmail.com
http://www.atomprofspilka.info

Газета виходить 2 рази на місяць
Індекс — 21766
За точність викладених фактів відповідальність несе автор
Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій
При передруку посилання на «Атомник України» обов'язкове

Свідцтво про реєстрацію
КВ №4480 від 21.08.2000 року
Газета віддрукована у ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ»: 04073, м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14.
Тираж 2000