

Тренд

Участники инновационной программы «Лидеры здоровья» завершают освоение well-being. Этот формат предполагает достижение человеком благополучия в телесной, когнитивной, эмоциональной, социальной и финансовой сферах, а также изменение отношения к окружающей среде. «Лидеры» поделятся знаниями с коллегами и для этого кинули клич по социальным сетям.

Человеку, который захочет улучшить качество жизни через well-being, придётся заплатить 47 тысяч рублей. Причём это минимум, и не гарантируется, что курсы, предложенные в Интернете, окажутся эффективными. А вот работникам Магнитогорского металлургического комбината и Группы обществ, а также Объединённой сервисной компании не придётся тратиться на личностный рост и укрепление здоровья. Надо только откликнуться на призы участников программы и вступить в их команды. Соответствующие посты они публикуют в социальных сетях под хештегом #лидерыздоровьяммк.

«На протяжении нескольких ме-

## «Лидеры здоровья» набирают команды

Работников ММК и ОСК научат, как изменить жизнь к лучшему



сяцев я буду вашим наставником в области спорта, профилактики и здорового образа жизни! Вместе с командой мы пройдем от на-

чальной спортивной подготовки до зоны оптимальных возможностей, которая поможет вам в борьбе с вредными привычками и

лишним весом, позволит принять участие в любительских соревнованиях! Консультации, занятия и тренировки будут проходить бесплатно, – пишет на своей странице Иван Креслов. – От вас требуется желание изменить свои привычки и быть готовым к тренировкам два-три раза в неделю как под моим руководством, так и специализированных тренеров: скандинавская ходьба, сапборд, каяки, вейкбординг, конный спорт, йога, бассейн (акваэробика), функциональные тренировки (кроссфит), лёгкая атлетика. Я формирую команду, по результатам которой будет составлен план тренировок и определено финансирование. Необходимо быть работником Группы ПАО «ММК».

Как заявлял на старте «Лидеров» старший менеджер группы социальных программ ПАО «ММК» Фёдор Наследов, участники станут тем локомотивом, теми «зажи-

галками», которые смогут мотивировать людей систематически заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Особо Наследов подчёркивал, что инновационное направление по привлечению металлургов к ЗОЖ – на личном контроле генерального директора ММК Павла Шилева.

«Я работаю в ООО «ОСК». Веду активный образ жизни. Люблю бег, велосипед, сноуборд, плавание и многое другое. Я всегда хотел вдохновлять людей заниматься спортом. И благодаря программе «Лидеры здоровья» у меня появилась такая возможность, – делится участник Игорь Бондаренко. – Сейчас я набираю в свою команду. Это должны быть работники ММК, люди, желающие изменить свой образ жизни через правильное питание, отказ от вредных привычек, разнообразные тренировки. В течение шести месяцев я буду вашим наставником и покажу, что здоровый образ жизни не только принесёт пользу организму, но и сделает жизнь интереснее. Если ты готов к активным приключениям и оздоровлению, смело присоединяйся к команде!»

Отметим, в программе участвуют 20 «лидеров». Таким образом, ещё 200 работников ММК и ОСК имеют возможность бесплатно приобрести к well-being.

На старт!

## Магнитогорская паралимпиада

Накануне открытия в Токио Олимпийских игр для людей с ограниченными возможностями здоровья в магнитогорском Экопарке прошли соревнования среди участников общества инвалидов Ленинского района.

За полчаса до начала мероприятия организаторы не скрывают: страшная жара, вполне возможно, уменьшит количество участников. Но под звуки музыки люди подтягиваются и, собираясь группами, репетируют название команды и её девиз или просто общаются. Всего в обществе инвалидов Ленинского района 108 человек, в последний год из-за пандемии, ударившей сильнее всего именно по людям с ограниченными возможностями здоровья, встречаться им, и без того не избалованным мероприятиями, удавалось, мягко говоря, нечасто.

– Так по всем вам соскучилась, так мероприятий, встреч, праздников наших не хватает! – обнимает улыбчивую девушку с синдромом Дауна женщина элегантного возраста. – Девочки, все себя хорошо чувствуют в такую жару? Вода у всех есть? Если что, я пятилитровку купила – вон за сценой в тенёчке поставила, и лекарства кое-какие прихватила.

Государственная программа «Развитие культуры и туризма», принятая правительством страны, в полной мере предусматривает вовлечение в активный образ жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому в рамках глобального проекта инициативная группа разработала специализированный проект «Шаг за шагом», открытие которого и символизировали старты в Экологическом парке. Именно этот проект дал возможность во время пандемии проводить подобные соревнования в черте города, а не за его пределами, что многократно увеличивает количество участников.

– Накануне Олимпийских игр я выходил на улицу с плакатом в поддержку наших олимпийцев, а вы своими стартами, насколько понимаю, поддерживаете наших паралимпийцев, – обращается к выстроившимся для торжественного открытия соревнований командам депутат Государственной Думы Виталий Бахметьев. – Скажу честно: выступление российских спортсменов на прошедших Олимпийских играх оцениваю как успешное, тем более, в столь тяжёлой ситуации, сложившейся в международном сообществе. Теперь спортивную честь страны предстоит

отстаивать самым уязвлённым с точки зрения возможностей здоровья спортсменам. Но наши паралимпийцы – настоящие герои, которые, уверен, не раз заставят нас прослезиться от гордости за них и за Россию. А сегодня я горжусь вами.

– Меня тоже переполняет гордость за вас, за вашу стойкость, мужество и силу, – говорит глава Ленинского района Елена Скарлыгина. – Одного прошу: будьте здоровы, а потому осторожны. В такой жаркий день фраза «Главное – не победа, а участие» приобретает вполне реальное звучание.

Но участники соревнований так не считали. Никто не сомневался в победе. Ну, разве что представительницы прекрасного пола в элегантном возрасте.

– Ой, не знаю, конечно, хотелось бы победить, но сможем ли мы, пожилые дамы, обойти молодёжь? – кокетливо вздыхает одна из них.

Одиннадцать команд выстраиваются на старте с маршрутными картами. Инструктаж организаторов, строгое «Равняйся! Смирно!», приветствие соперников. Правила строгие: круговая система – это одновременный старт на разных этапах соревнований, предполагающих и состязания на самокатах, и бег с мячом, и групповые забеги с обручами... А ещё ограничение по времени – всего четыре минуты на каждый этап. Участники преодолели все препятствия – причём весело, с азартом, желанием победить.

– Фух, не думал, что смогу заставить себя так быстро бежать в такую жару, – пытается восстановить дыхание после забега один из участников. – Трудно ли было? Конечно, но счастье от того, что снова удалось пообщаться с друзьями после затяжных пандемийных ограничений, силы утроило.

– Сомневалась, что смогу всё вытерпеть, столько времени дома сидела, выходила только в магазин да по другим необходимым делам, – даёт интервью коллегам-телевизионщикам та самая дама, которая не верила в свои силы. – Но, оказывается, форму сумели сохранить и я, и подружки. Даже, кажется, обошли многих соперников.

Но главное, признаются все, – не победа и даже не участие. А просто возможность собраться всем вместе и, наконец, полноценно, а не по телефону, пообщаться, рассказав о своих делах и узнать, что нового у друзей и товарищей. И в этом – главная радость мероприятия.

Рита Давлетшина



Евгений Рухмалёв