

# МЫ СТРОИМ СТАДИОН

Совместное издание  
строителей стадиона  
на Крестовском  
острове

Е Ж Е Н Е Д Е Л Ь Н О Е И З Д А Н И Е

ВЫПУСК №7 / НОЯБРЬ

## НОВОСТИ

### СВЯЗЬ НА СТАДИОНЕ ОБЕСПЕЧИТ «МЕГАФОН»

10 ноября на строящемся стадионе в западной части Крестовского острова состоялось совещание под руководством статс-секретаря – заместителя министра связи и массовых коммуникаций Российской Федерации Олега Пака по вопросам проверки проектной документации и текущей готовности технологической инфраструктуры стадиона в части требований FIFA по информационным технологиям и связи (ИКТ-инфраструктуры).



В совещании приняли участие вице-губернатор Санкт-Петербурга Игорь Албин, и.о. председателя Комитета по информатизации и связи Денис Чамара, представители департаментов Минсвязи России, АНО «Оргкомитет «Россия-2018» и ПАО «Мегафон».

Министерством связи и массовых коммуникаций РФ предварительно была подготовлена и согласована с FIFA и всеми заинтересованными сторонами матрица разграничения ответственности по ИКТ-инфраструктуре. Санкт-Петербург уже в значительной степени выполнил свою часть мероприятий.

С 1 декабря ПАО «Мегафон» в интересах четырех операторов сотовой связи приступает к пусконаладке инфраструктуры связи, которая завершится 25 декабря с последующей сдачей в эксплуатацию. На стадионе под эти цели построена аппаратная площадью более 200 м<sup>2</sup>, заведены оптические каналы связи, под кровлей размещены специализированные антенны и проложено более 30 км кабелей. Завершена отделка помещений под две вспомогательные и одну основную серверную, электроснабжение которых учтено в энергобалансе объекта.

В настоящее время Минсвязи России прорабатывает вопрос об унификации оборудования сети связи ТЕТРА, используемого на мероприятиях Кубка конфедераций FIFA 2017 года и Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года во всех городах-участниках Российской Федерации. Прорабатывается возможность использования имеющегося в регионах оборудования либо его аренды с финансированием со стороны Минсвязи. Решение будет найдено до 18 ноября.

Представители Минсвязи России осмотрели объекты ИКТ-инфраструктуры на стадионе. По итогам визита было отмечено, что нерешаемых задач по линии ведомства на стадионе нет.

### КРОВЛЯ – ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Подвижная часть крыши вновь в открытом положении. Как рассказал заместитель директора по строительству Управления механизации – филиала ОАО «Метрострой» Андрей Никулин, сделано это для того, чтобы сварить стыки, которые находились под тележками подвижных частей крыши. Всего в районе верхнего опорного кольца специалистам УМа предстоит выполнить сварку 16 стыков.

Не менее важно – отрехтовать рельсовый путь и конструкцию подрельсового пути. Это достаточно сложная в техническом исполнении задача: рельсы должны стоять строго по осям, перепад по высоте не должен превышать 3 мм. Для этого рельс должен быть выставлен в профиле по кривой определенного радиуса.

В графике производства работ также полное завершение устройства стояночных упоров.

Значительную по объему работу метростроевцы под руководством главного сварщика Дмитрия Бондарева, заместителя руководителя рабочей группы Игоря Филиппова, производителя работ Алексея Лимасова и начальника ПТО ОП ЛАЭС-2 Ильи Романова должны выполнить в течение недели. После этого подвижная часть кровли займет проектное положение, будет устроен стационарный тепловой контур.

### ИСПЫТАНИЕ СНЕГОМ

Нынешний ноябрь, похоже, решил отыгаться за весь минувший осенне-зимний сезон. В первые четыре дня выпало порядка 75 сантиметров осадков. Для сравнения, с октября 2015 года по апрель 2016 года в городе зафиксировали 98 сантиметров снега. Специалисты утверждают, что ноябрьский снегопад – это треть сезонной нормы.

#### СЛУЖБА – НА ВЫСОТЕ

Капризам погоды на стадионе готовились заранее. Как только порывы ветра принесли первые снежные заряды, была организована уборка на холме, прилегающей территории, а также на крыше арены.

Почетный строитель России Владимир Смирнов, один из тех, кто выполнил монтаж кровли, рассказал, что крыша стадиона имеет достаточный запас прочности. Напомним, вес кровли составляет 22 тысячи тонн. При этом она способна выдержать нагрузку 26 тысяч тонн.

Такого количества снега никогда не скопится на поверхности арены. Устойчивый напор ветра на высоте в 100 метров не даст задержаться снегу на большей части крыши. В некратных местах, своеобразных мешках, предусмотрено усиление до 400 килограмм на метр квадратный. Запас достаточный, чтобы выдержать любую снеговую нагрузку.

Что касается пленки светопрозрачной крыши, то она обладает отталкивающим эффектом. К тому же, плюсовая температура воздуха в «подушках» – дополнительный фактор для таяния снега и наледи.

На кровле завершаются строительные работы. Поэтому количество некратных мест больше, чем это предусмотрено проектом. На части крыши, особенно там, где будут выполняться работы, снег пришлось убирать вручную. Но участвовавшие в уборке работники оказались на высоте. Они переместили снег на лоток, где он впоследствии растаял.



#### ... И НА ЗЕМЛЕ

Когда представители петербургских СМИ увидели стадион, они были приятно удивлены качеством уборки. Территория строящегося объекта оказалась более ухоженной, чем городские улицы.

У творцов этого чуда есть конкретные имена. Так называемых «ручников» возглавляет мастер уборки Исманат Парукова, а по-русски ее зовут просто Сима. В ее подчинении порядка 25 работников. Трудовой день начинается в 7 утра и заканчивается в 7 вечера. На стадионе предусмотрено специальное помещение, где уборщикам территории можно передохнуть, просушить перчатки, верхнюю одежду. Распорядком дня предусмотрен горячий обед и полдник – чай с пирогами.

Усилиями «ручников» убираются 15 лестниц холма и центральный вход. Снег набрасывают на прочную, армированную пленку и затем спускают к подножию холма. В дни обильного снегопада грузили порядка 10 КамАЗов в день.

– Работа трудная, – рассказала мастер уборки. – Она по силам молодым. В коллективе нет рабочих старше 30 лет. Молодежь трудится с задором, по-ударному.

Для уборки прилегающих к стадиону дорог использовали специальную технику, которая работала с максимальной нагрузкой. Официальная статистика говорит, что сезон работы городских стационарных снегоплавильных пунктов и снегоприемных пунктов в осенне-зимнем периоде 2016–2017 гг. начался 3 ноября. Первый снег приняли на СПП на Мебельной ул. в количестве 80,0 м<sup>3</sup> со строящегося стадиона на Крестовском острове. С 3 по 5 ноября снег поступал только со стадиона, с 6 ноября начался привоз от ЦКБ и других организаций.

За период с 3 ноября по 7:00 9 ноября принято со стадиона – 710,0 м<sup>3</sup>, (снег со стадиона возили только на СПП на Мебельной улице).

В настоящее время на стадионе функционируют три снегоплавильные установки. Снег перерабатывают в основном по ночам, чтобы не мешать работе строительной техники во время короткого осеннего дня.

На фото: так выглядит кровля зимой; Исманат Парукова; уборка снега на территории стадиона.



На строящемся стадионе в западной части Крестовского острова организована  
**ЕДИНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА**



Номер многоканального телефона:

**+7(812) 703-08-08**

Диспетчерская служба находится в павильоне №13.  
Звонки принимаются **КРУГЛОСУТОЧНО.**

## ТВЕРДОЕ СЛОВО SETL CITY

По оценке авторитетных экспертов, компания Setl City – крупнейший девелопер в петербургской агломерации по объему ввода в эксплуатацию жилья, социальных объектов, офисов и торговых площадей. Не случайно портфель заказов компании Setl City в Санкт-Петербурге и Ленинградской области заполнен перспективными проектами на ближайшие 10–12 лет.

С самой лучшей стороны компания Setl City зарекомендовала себя на строительстве стадиона в западной части Крестовского острова. В течение трех месяцев работники компании подготовили к вводу в эксплуатацию 553 помещения на шестой отметке чаши стадиона. Это зрительский холл, зона ресторанов, все коммерческие помещения, зона буфетов, технические помещения, энергоцентр.

Начинать работу пришлось в непростых условиях. Во многих помещениях было сыро, вода доходила до щиколотки. Пришлось демонтировать перегородки из гипсокартона, утеплитель, алюминиевый профиль на площади более 20 тысяч м<sup>2</sup>.



– В настоящее время выполнено 95% запланированных работ, – рассказал руководитель дирекции генподряда ООО «Setl City» Дмитрий Шергин.

Усилиями трехсот специалистов компании, двадцать пять из которых инженерно-технические работники, устроено 15,5 тысяч м<sup>2</sup> перегородок и стен из ГКЛ, зачищено, обработано специальным раствором «антиплесень», зашпатлевано, загрунтовано и покрашено более 100 тысяч м<sup>2</sup> стен, выполнена облицовка пола керамической плиткой на площади 5 тысяч м<sup>2</sup>.

Самых добрых слов заслуживает заместитель руководителя проекта Денис Вершинин. Он намечал задачи работникам на каждый день и следил за скрупулезным выполнением графика производства работ, качеством строительства и отделкой помещений.

Пульс стройки постоянно контролировали ИТР – главный специалист по сопровождению проектов



Дирекция по строительству №1 ООО «Сэтл Сити» Мария Титаренко и административный помощник Полина Охриневич.

В числе лучших в компании отмечают Василия Теличко. Он возглавляет бригаду из десяти специалистов, которые выполняют работы по улучшенной отделке помещений. В частности, на стадионе им доверили отделку будущего пресс-центра.

Высокий профессионализм продемонстрировали плиточники Дмитрий Узаков, Ильхом Комбаров, Афтондил Абдулаев, Аслан Мумнов.

Среди мастеров-отделочников отличились Исаак Хачатуров, Тарас Климишин, Федор Товтин.

Представители Setl City оказывали помощь другим компаниям, трудились практически на всех высотных отметках чаши стадиона. Велика вероятность, что им будет доверено выполнить завершающие работы по отделке «нулевой» отметки.

*На фото: руководитель дирекции генподряда ООО «Setl City» Дмитрий Шергин; административный помощник Полина Охриневич и главный специалист по сопровождению проектов Мария Титаренко.*

## МОНТАЖ СИСТЕМЫ ХОЛОДОСНАБЖЕНИЯ ЗАВЕРШАЕТСЯ

ГК «ТЕЛПРОС» завершает монтаж системы холодоснабжения стадиона и кондиционирования. Как рассказал заместитель руководителя проекта Дмитрий Бутманов, подготовлено к пуску 800 оконечных устройств – кондиционеров различных типов: для охлаждения оборудования и создания комфортных условий для зрителей. Работы выполняются на всех отметках, включая одну из самых высоких – 46-ю.



Группа компаний «ТЕЛПРОС» имеет большой опыт реализации крупных проектов. Монтаж системы холодоснабжения стадиона можно сравнить с устройством аналогичной системы в современном торговом центре. Но сама структура магистральных трубопроводов и подводок на стадионе значительно сложнее в силу необычной формы сооружения, насыщенности большим количеством инженерных систем. Напомним, что их на строящейся арене насчитывается 128. Работа у специалистов трудоемкая, трудозатратная. Все оборудование находится за потолочным пространством. Несмотря на все сложности, монтажные работы удалось выполнить на 95%.

Большую лепту в общий результат внесли такие специалисты, как Семен Селюк, Кирилл Нарышкин, Евгений Грибков, Роман Саватеев и Раиса Вельмискина.

В настоящее время остались только самые труднопроходимые участки. Впереди самый ответственный этап – завершение монтажных работ и пусконаладка оборудования.

*На фото: заместитель руководителя проекта Дмитрий Бутманов.*



## ОТМЕТКИ АРЕНЫ СВЯЖУТ ЛЕСТНИЦЫ И ЭСКАЛАТОРЫ

Порядка тысячи строителей различных специальностей работают в две смены на обустройстве лестниц внутри чаши стадиона. Это отделочники, эскалаторщики, сварщики, электрики, специалисты по освещению... За короткое время им предстоит ввести в эксплуатацию 25 лифтов, 22 эскалатора, 97 лестниц. На некоторых лестницах в завершающей фазе отделочные работы, устанавливается перильное ограждение. На объекте полным ходом идет монтаж лифтового оборудования и эскалаторов.



## ЭНЕРГЕТИКИ ПОДАЛИ ТЕПЛО ПО ПОСТОЯННОЙ СХЕМЕ



В рамках выполнения работ по обеспечению теплоснабжения помещений стадиона завершается монтаж и запуск радиаторной системы теплоснабжения. Смонтировано 2200 радиаторов. С целью обеспечения равномерного теплосъема на радиаторах организацией «ADM» выполняется балансировка системы отопления.

Под руководством «СМУ-9» организацией «Армогрупп», совместно с «СК Мир» и «620УС», в полном объеме выполнен запуск приточных вентиляционных машин на отметках +37, +20 в количестве 29 штук. В результате проведенных мероприятий обеспечен приток теплого воздуха на отметки выше стилобата +14, +20, +25, +32, +37, а также в чашу стадиона.

С целью обеспечения теплом стадиона на отметках +10, +6, +0 выполняются работы по обвязке вентиляционных машин.

# НАШИ БУДНИ НА СТАДИОНЕ



Меня зовут Житенев Антон. Являюсь штатным сотрудником ГУП «Водоканал Санкт-Петербурга». Основное место деятельности – Филиал «Водоотведение Санкт-Петербурга». Не один месяц тружусь на строящемся стадионе. Теперь мы называем свою работу буднями. Интересно вспомнить, как все начиналось.

## ЗАДАЧА – БЛАГОУСТРОЙСТВО

Первая командировка на стадион была в мае 2016 года. В этот период была создана оперативная группа Водоканала, которая координировала работу подрядных организаций на объекте. Задачей группы являлась подготовка внешнего периметра стадиона под работы по благоустройству. Периметр стадиона был поделен на сектора, и за каждым был закреплен ответственный координатор. Он отвечал за своевременную сдачу своего сектора в благоустройство. Для этого каждый участок прилегающей территории был проинвентаризован поэлементно по наличию/отсутствию и степени готовности всей инженерии, которая входит в сектор. Это: система водоснабжения, водоотведения, тепловые сети, кабельные сети, газовые сети, телефония и другая инженерия. В случае выявления неготовности какой-либо из систем, координатор определял ту или иную подрядную организацию (отвечающую за неготовый элемент), обеспечивал ее доделку, и передавал сектор в благоустройство. В тот период на стадионе трудились работники Государственного унитарного предприятия «Водоканал Санкт-Петербурга» Т. Засытка, А. Яковлев, А. Аксенов, В. Васильев, С. Карпенко, А. Сорокваша, А. Рудаков. Благодаря им эта работа была своевременно выполнена.



В любой редакции самыми ценными являются письма, которые приходят от читателей издания. В редакционной почте газеты «Мы строим стадион» оказалось письмо, которое мы предлагаем вашему вниманию.

## ГОРЯЧИЙ АВГУСТ

Вторая командировка на стадион началась в августе 2016 года. В этот раз была собрана команда водоканальцев, осуществляющих координацию всего спектра общестроительных работ на внешнем периметре арены. Граница нашей ответственности, как говорят, «красная линия» – стенка стадиона. Для этого наружная часть стадиона условно была разделена на секторы, включающие открытые и закрытые павильоны зоны контроля доступа, автостоянки зоны контроля доступа, финишное благоустройство и на зону «холма».

На объекте работает команда водоканальцев в количестве 50 чел. За каждой зоной закреплен ответственный координатор – А. Поздеев, Т. Засытка, С. Карпенко, А. Соболев, С. Федосеев, А. Горелов. Эти и другие работники предприятия выполняют работы по координации всех работ в

своих зонах. Они прилагают все свои усилия, знания и опыт для решения главной задачи – закончить общестроительные работы в срок.

На территории стадиона организован оперативный координирующий штаб Водоканала, в котором есть свой технический отдел, логистический отдел, производственный и инженерный отделы.

Водоканальцы выполняют огромный объем вспомогательных работ. Они активно участвуют в мероприятиях по освобождению внешнего периметра стадиона от строительного мусора, осуществляют эксплуатацию модульных туалетов. С наступлением зимних холодов и появлением снежного покрова на территории стадиона были организованы три мобильных снегоплавильных пункта. Для строителей стадиона организована столовая общественного питания и русская баня.

## НОВОСТИ

### РИТМ СТРОЙКИ ЗАВИСИТ ОТ ПОСТАВОК

Очередной посетитель берет с места в карьер: – Вы сейчас стройку остановите! Мне позарез нужны материалы! В ответ слышит успокаивающее: «Проверяйте правильность оформления документов и забирайте стройматериалы». Посетитель с бумагами в руке буквально вылетает из помещения, затем, вспомнив, что не извинился, возвращается с улыбкой: «В следующий раз приду с конфетами. Спасибо вам, девушки». – С подарками ждем в конце декабря, когда стройку завершим, – прозвучало в ответ. На плечи работников УПТК – филиала ОАО «Метрострой» Натальи Смирновой, Ольги Пивоваровой, Ирины Цириульниковой, Светланы Буланцевой, Марины Новиковой и Татьяны Михайловой легла огромная ответственность за снабжение стройки оборудованием, строительными материалами и металлом. Все, от саморезов до арматуры, сэндвич панелей, светильников, прожекторов, мебели проходит через подразделение снабжения.



«Объемы колоссальные, – поделилась Татьяна Михайлова. – Но самое главное – это сроки».

Времени на раздумья нет. Заявки обрабатываются молниеносно. Как правило, в течение дня все документы поступают поставщикам. За смену решение принимается по 10 заявкам, в каждой из которых от 10 до 35 позиций.

У специалистов подразделения большой производственный опыт. Поэтому с подавляющим количеством поставщиков снабженцы работают напрямую, что значительно сокращает путь материалов и оборудования от производителей до строительной площадки.

Довольны работой подразделения и строители. На всех участках нет дефицита материалов и оборудования.

На фото: Наталья Смирнова и Светлана Буланцева за работой.

### МЕНЮ ПРАЗДНИЧНОГО ОБЕДА ОТ БОЯНА ПУШИЧИЧА



Повар рабочей столовой Боян Пушичич

Он променял спокойную должность шеф-повара в ресторане престижного отеля в Сербии на беспокойную и хлопотную работу в столовой для рабочих.

Боян Пушичич в России уже пять лет. Начиная работу в столовой для строителей олимпийских объектов в Сочи. Не без гордости вспоминает, что приходилось кормить более пяти тысяч человек за смену. В Сочи он проникся особым уважением к представителям строительной профессии, воочию убедился, насколько она важна для людей и насколько почетна. Там же понял, как важно, чтобы у рабочих

было хорошее настроение, сбалансированное питание. К счастью, строители никогда не жаловались на отсутствие аппетита, что очень радует его, как повара.

На строящемся стадионе на Крестовском острове на довольствии в столовой полторы тысячи рабочих. Пушичич стремится, чтобы каждый из строителей остался доволен завтраками, обедами и ужинами. В его меню много сербских блюд, которые мало чем отличаются от блюд русской кухни. Но даже подавая медальон из говядины, Боян не преминет подчеркнуть: мясо по-сербски. У него все по-сербски: и суп, и гуляш, и даже исконно русские блинчики. «По-сербски» в его устах значит – с любовью, качественно, вкусно!

У Пушичича в штате столовой 25 человек. Они, можно сказать, представляют бывший социалистический лагерь. Это – сербы, узбеки, киргизы, молдаване, таджики, украинцы. Интернациональный коллектив работает добросовестно, сплоченно.

Сегодня Боян обдумывает меню праздничного обеда, который он приготовит в день завершения строительства стадиона. На первое будет суп сербский, в котором знакомые всем нам ингредиенты: мясо, морковь, лук, зелень, приправы. На второе, скорее всего, приготовит буряк по-сербски – запеченное мясо с творогом внутри, а на десерт испечет домашние булочки, к которым подает каймак. Это сметана, но приготовленная по-особому рецепту Пушичича, а значит, намного вкуснее привычного нам продукта.

## ФОТОПОРТРЕТ



Мария Чернышова является заместителем руководителя протоколно-контрольной группы оперативного штаба строительства стадиона в западной части Крестовского острова. Она успешно справляется с возложенными на нее обязанностями по подготовке повестки дня совещаний, принимает участие в протоколных и контрольных мероприятиях.

На фото: заместитель руководителя протоколно-контрольной группы оперативного штаба Мария Чернышова.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Для всех сотрудников, занятых на работах по строительству футбольного стадиона в западной части Крестовского острова, организована возможность посещения «Чкаловских бань».

Банные мероприятия проводятся ЕЖЕНЕДЕЛЬНО в следующее время:

- Каждую среду с 18:00 до 22:00
- Каждую субботу с 8:30 до 14:00

Заявка принимается централизованно от юридического лица в ПКД №4 (штаб ГУП «Водоканал Санкт-Петербурга») в письменном виде, ответственный Засыпка Тимофей Владимирович (телефон для связи +7-921-338-68-12)

Чкаловские бани расположены по адресу Чкаловский проспект, д. 12. В банные дни будут организованы автобусные рейсы по маршруту: «Зенит-Арена», Южная дорога д. 25 (КПП Северное) – «Чкаловские бани», Чкаловский проспект, д. 12 – «Зенит-Арена», Южная дорога д. 25 (КПП Северное).

## ЧКАЛОВСКИЕ БАНИ

Чкаловские бани сегодня – это единственные общественные бани в Петроградском районе Санкт-Петербурга. Дом № 12 по Чкаловскому проспекту является памятником архитектуры – «Чкаловские» бани (бывшие «Разночинные» или «Геслеровские») существуют в нашем городе с 1934 года.

Название «Геслеровские бани» происходило от названия Геслеровского проспекта. Так до 1954 года назывался Чкаловский проспект. Иван Федорович Геслер, обер-гардеробмейстер (придворный смотритель за одеждой) при Павле I, владел многими домами в районе Зелёных улиц на Петроградской стороне.



«...и возили [его] на Геслеровский проспект в знаменитую баню, по лестницам которой стояли шикарно-огромные «тропические» пальмы, безумно нравившиеся моряку...»

Эдуард Кочергин  
«Ангелова кукла»

Первоначальное здание было построено в 1931–1932 годах по проекту архитектора Н. Ф. Демкова и инженера В. К. Гершельмана и представляло собой «районный общественный душ» (наличествовало только душевое отделение). А в 1934 году было решено реконструировать здание, превратив его в полноценные бани с бассейном. Проект перестройки разработали архитекторы А. И. Гегелло и С. В. Васильковский при участии А. Р. Соломонова.

Как вспоминал Гегелло: «В 1934 г. моя мастерская получила задание на проект корен-



ной реконструкции бани на ул. Разночинной, построенной в 1920-х гг., но требовавшей капитальной реконструкции. Перестройка ее была настолько значительной, что от старой бани мало что оставалось и, кроме того при ней решено было построить плавательный бассейн. Эту работу выполнил при моем соавторстве архитектор С.В. Васильковский, только что вернувшийся тогда к архитектурной деятельности после десяти лет успешной работы в области проектирования и руководства строительством крупных мостов, проявивший в полной мере присущие ему качества талантливого проектировщика и художника, прекрасного конструктора и опытного строителя, одним словом, зодчего в полном и лучшем смысле этого слова».

В проект бань был включен бассейн. Сегодня в бассейне располагается школа олимпийского резерва по плаванию «Радуга». Бассейн имеет четыре 25-метровые плавательные дорожки, 3-метровые трамплины, 5 и 7,5-метровые вышки для прыжков в воду, зал «сухого» плавания и трибуны на 150 человек. Работают секции плавания и прыжков в воду. Чкаловские же бани по-прежнему продолжают выполнять свою банную функцию и оказывать услуги всем любителям попариться.



### БАНЯ ПАРИТ, БАНЯ ПРАВИТ

Русская баня является одним из лучших способов расслабиться после трудовых будней.

Баннный процесс приносит пользу не только внешности, но и благотворно влияет на все внутренние органы. Пар усиливает скорость кровотока, открывает поры, усиленное потоотделение позволяет вывести ненужные вещества и шлаки, очистив организм и разгрузив таким образом почки. Нужно следить, чтобы выступающий пот вовремя смывался с кожи, и не впитывался обратно через расширенные поры.

### КОЛИ Б НЕ БАНЯ, ВСЕ Б МЫ ПРОПАЛИ

Не забывайте, что день для похода в баню должен быть выбран с умом. Потому что если после бани у вас сразу найдутся какие-нибудь дела, то этот день для вас не банный. После бани 2–3 часа обязательно должны быть выделены для отдыха. Время суток не имеет особого значения, но стоит помнить, что первый (утренний) пар – самый чистый. Да и парилка тоже.

Собираясь в баню, не стоит надевать дорогие вещи, а тем более украшения. Мыло, шампунь, гель, все средства личной гигиены – берите с собой. На то гигиена и названа личной. То же касается простыней, подстилок, полотенец, шлепанцев и всего остального.

Буфеты есть не во всех банях, поэтому или заранее уточните этот вопрос, или захватите еду и напитки с собой. Существует более тысячи рецептов банных напитков: киселей, изваров, сбитней, морсов, квасов, медов, пива, браги.

Перед походом в парилку нужно хорошо подготовиться, взять с собой пару полотенец, тапочки, халат и специальную шапочку. Также рекомендуется принять теплый душ и насухо вытереться. Не следует отправляться в парилку с мокрыми волосами. Это может привести к чрезмерному перегреву головы. Длинные волосы лучше собрать резинкой, чтобы они не касались тела. Время посещения парилки для каждого человека зависит от особенностей организма. Но если брать в среднем, то находиться в ней стоит от 5 до 10 минут.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПАРИТЬСЯ?

После первого посещения парилки нужно ополоснуться и некоторое время посидеть в комнате для отдыха. На второй заход в парилку можно запланировать процедуры с веником. Удары должны быть несильными, чтобы захватывался горячий воздух и подносился к телу. После процедуры с веником особое удовлетворение можно получить, встав под холодный душ или окупнувшись в бассейн.

*Полив камней небольшими порциями воды позволяет сделать пар менее влажным, «легким» или «мягким». Вот откуда выражение «с легким паром». А если воду подливать большими порциями, то она тяжелым паром оседает вниз, пар жжет кожу, излишне нагружается сердечно-сосудистая система и у парильщика возникает чувство усталости. Такой пар называют «сырым», «тяжелым».*

После этих действий можно погреться несколько минут в парилке, а затем посидеть в комнате отдыха за чашкой чая, травяного настоя или сока.

Одевайтесь только через 15–20 минут после того, как ваше тело окончательно обсохло. Помните, поры в теле закрываются не сразу, им необходимо дать время закрыться. Вы будете потеть в течение некоторого времени и после того, как помылись и высушились.

В принципе, все остальные вопросы индивидуальны. Но не идите в баню необдуманно, просто так. Узнайте заранее условия и подумайте – подходят ли они вам. После этого останется лишь пожелать вам хорошего отдыха. И не забудьте после бани по хорошей русской традиции сказать всем «С легким паром!».

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Дорогие друзья! Продолжается прием работ на конкурс «МОЙ ПАПА/МАМА СТРОИТ СТАДИОН!»

Напоминаем, что в конкурсе могут принять участие дети, внуки, племянники строителей в возрасте до 12 лет. Мы ничем не ограничиваем творчество наших юных художников. Это может быть любая техника: карандаш, гуашь, акварель, фломастеры – все, что рисует и может передать тему нашего конкурса. Присылайте свои рисунки по электронной почте [stadion-spb@mail.ru](mailto:stadion-spb@mail.ru). Рисунок должен быть отсканирован в максимальном качестве в формате jpeg и подписан (ФИО и возраст автора, ФИО, организация и координаты родителя для связи). Конкурс будет проводиться в трех возрастных категориях: до 5 лет, от 6 до 9 лет и от 10 до 12 лет. В конце года мы определим трех победителей, по одному от каждой возрастной категории, которые получат путевку в спортивную столицу России – город Сочи. Все без исключения работы будут представлены в экспозиции, которая будет организована ближе к дате открытия на самом стадионе.

Ребята! Мы ждем ваши рисунки!!!



## ПРИЗЫВАЕМ!

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редакция газеты «Мы строим стадион» продолжает призывать вас, дорогие друзья, к здоровому образу жизни. Каждому из вас под силу побороть имеющиеся пагубные привычки, стать полноценным здоровым человеком, показать пример всем остальным.

Страницы нашей газеты открыты для всех, кто хочет поделиться опытом борьбы с курением. Присылайте свои истории, мы их обязательно опубликуем. Также мы с удовольствием предоставим возможность работодателям для размещения призывов, плакатов, агиток любой формы в нашей газете. Самые оригинальные материалы на эту тему обязательно будут отмечены.

Пишите нам на адрес [stadion-spb@mail.ru](mailto:stadion-spb@mail.ru)

Здоровье каждого из нас в наших руках!

