

Lifestream

ВОПЛОЩАЯ ТВОРЧЕСКУЮ СВОБОДУ ЛИЧНОСТИ В ТЕХНОЛОГИЯХ, МЫ ДЕЛАЕМ МИР СВЕТЛЕЕ

Друзья!

Сегодня со «Стримером» связывают такие понятия, как эффективность менеджмента, высокий потенциал развития, инновационный продукт. Мы всегда ставим перед собой конкретные реальные задачи и уверенно их выполняем.

«Стример» на протяжении долгих лет эффективно разрабатывает инновационные электротехнические изделия, которые раньше казались неприступными, но, благодаря внедрению современных технологий, это стало возможным. Мы гордимся, что это удалось сделать именно «Стримеру». Есть и новые сложные задачи, к решению которых мы только приближаемся. Уверен, людям, которым нравится вместе что-то создавать, у которых много совместных идей и много добрых чувств и уважения друг к другу – все по плечу.

Мы научились легко говорить о сложных технических процессах, быстро реагировать на изменения рынка, искать решения, казалось бы, в безвыходных ситуациях, постоянно интересоваться новым, гореть идеей и ценить доверие.

Нам доверяют иностранные инвесторы, что является показателем признания надежности нашей компании и устойчивости ее работы.

Всего этого мы добились вместе, поэтому так важно для продолжения успеха ежедневная и слаженная работа всего

коллектива. Ничто грандиозное не может существовать без взаимопомощи и совместных усилий. И говоря об этом, нельзя не вспомнить о марафоне «Белые ночи», в котором уже второй раз участвует наша компания. Вместе с огромным количеством участников со всего мира наши коллеги пробежали дистанцию и внесли свою частичку в это уникальное мероприятие. Так же как и все мы внесли свою лепту в еще одно важное спортивное событие страны – чемпионат мира по футболу. Мы показали отличный пример гостеприимства, поддержки своих спортсменов и оставили теплые воспоминания в сердцах россиян и многочисленных гостей нашей страны. Мы вместе сделали этот праздник!



Иван Житенев,
Генеральный директор



Дорогие друзья!

Результаты «Стримера» за девять месяцев текущего года по настоящему впечатляют. За всю историю компании каждый из этих месяцев был рекордным с точки зрения продаж.

Мы достигли впечатляющей высоты, благодаря слаженной работе всех элементов команды «Стримера»: маркетинга и сбыта, производства, научно-технической, финансовой и всех других служб.

Наша команда умеет создавать новые продукты и выводить их на рынки различных стран. Мы действительно динамично растём, но что более важно, мы, как настоящие чемпионы, ставим перед собой всё более высокие цели. В следующем квартале перед нами стоит чрезвычайно амбициозный план по продажам и я не сомневаюсь, что наша команда будет брать эту вершину с полной отдачей сил.

Ведь мы не только сильная и разносторонняя, но ещё и спортивная компания. Спорт способен менять окружающую нас жизнь. Прошлым летом мы с вами были свидетелями футбольных баталий самого высокого уровня, которые проходили совсем рядом с нами. Как же преобразилась сборная нашей страны! Наши футболисты может и не показали самого красивого

футбола, но спортивный характер, упорство и борьба на грани собственных сил – это заставило нас влюбиться в эту команду и искренне переживать им. И это замечательный пример для всех - двигаться вперёд к заветным целям, не оглядываясь ни на что и, конечно, сохраняя свет!

Дмитрий Терехин,
председатель
совета директоров



**ИНТЕРВЬЮ С
ДИСТРИБЬЮТОРОМ:
РосЭнергоРесурс. С.2-3**

**ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ
ЛЕТА: чемпионат мира
по футболу. С.5**

**МАРАФОН
«Белые ночи»
С.6-7**

**ЦИФРОВАЯ ЭПОХА:
мессенджеры
против звонков. С. 8**

Интервью с дистрибьютором: «РосЭнергоРесурс»

Продажи являются важнейшей функцией любой компании, производящей продукцию. Структура продаж в компании «Стример» сформирована таким образом, что сбыт продукции осуществляется именно через дистрибьюторскую сеть. Дистрибьюторы хорошо знают рынок и потребителей в своем регионе, владеют ситуацией с ценами и конкурентами, понимают перспективы вывода новых продуктов на рынок. Поэтому все дистрибьюторы, с которыми сотрудничает «Стример» – это надежные бизнес-партнеры, проверенные годами успешной работы.

«Основная задача дистрибьюторов заключается в объединении усилий по расширению рынка продаж, поиске новых клиентов и распространении нашей продукции», - отмечает региональный менеджер Иван Конов. «В сибирском регионе у нас работает один из крупных дистрибьюторов – «РосЭнергоРесурс», который позволяет охватить значительную часть клиентов. Помимо «РосЭнергоРесурса» в Сибири представлены и другие наши партнеры, такие как «Русский свет», «ЭТМ», «Минимакс» и «СИП Кабель». Основной задачей в работе с партнерами является взаимное сотрудничество для достижения максимального результата», - говорит Иван Конов.

По словам Ивана Конова за годы работы с «РосЭнергоРесурсом» компания зарекомендовала себя как надежный и грамотный деловой партнер. «Относительно прошлого года мы значительно увеличили количество продаж», - отмечает Иван.

Производственное объединение «РосЭнергоРесурс» является одним из крупных игроков энергетического рынка в разрезе комплексных поставок электротехнического оборудования для ремонта и строительства линий электропередачи на территории России. В комплексные поставки входит продукция, не только приобретенная у заводов, дилерами которых является компания, но также и продукция собственного

производства. Находится компания практически в центре нашей страны, в г. Новосибирске, что позволяет им комфортно поддерживать связи, как с Европейской частью России, так и с Дальним Востоком.

Мы спросили представителей «РосЭнергоРесурс» о том, как проходит сотрудничество с нашей компанией.

**ПОЛЕВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,
Коммерческий директор
ООО ПО «РосЭнергоРесурс»**

Андрей, расскажите, почему ваша компания выбрала для сотрудничества компанию «Стример» и ее продукцию для продвижения?

Я уже даже не скажу, в каком году мы познакомились с компанией «Стример» и ее продукцией. Но могу вспомнить историю знакомства. Тогда я еще был менеджером по продажам в компании «РосЭнергоРесурс» и от наших клиентов поступали заявки на грозозащитные установки. В поисках эффективных предложений мы вышли на представительство «Стример» в Санкт-Петербурге, там нас направили в Московский офис. Нам просчитали заявку и сделали первую поставку, в то время нам был назначен менеджер Бочаров Юрий – он оказался грамотным специалистом, проконсультировал нас о преимуществах и особенностях продукции, подробно рассказал технические характеристики, информационно поддержал на всех этапах сделки. Все это нас «подкупило» и мы стали клиентами «Стример». Ближе познакомившись с компанией и продукцией, мы стали наращивать объемы по ее реализации.

Личное знакомство на электротехнической выставке «Электро» в Москве и подросшие объемы оборотов стали причиной начала новых отношений наших компаний. И в 2010 году Юрий предложил нам стать официальными дистрибьюторами компании АО «НПО «Стример». Мы недолго думали и, конечно, приняли это предложение. Так как «Стример»

- компания инновационных и эксклюзивных решений. Масштабность и динамика развития внушали доверие и уверенность в партнерстве с этой компанией. Также подкупала не только грамотная техническая поддержка, но и помощь в разработке клиентов, продвижении продукции в наши регионы. «Стример» всегда отличался от других производителей своими новациями, необычными способами продвижения своей продукции, например, таким как «Внедрение на этапе проектирование объекта».

Как Вы оцениваете партнерские отношения со «Стримером»?

Очень важно то, что компания «Стример» - это производитель, который ценит своих дистрибьюторов. Не подводит по оговоренным срокам поставки. Мы, в свою очередь, ценим помощь в технических задачах и вопросах, связанных с продвижением продукции на рынке страны. При смене менеджера, а сейчас с нами работает Конов Иван, не изменился подход и качество обслуживания - все так же на высоком уровне, поэтому мы уверены в этом партнере на все 100. И высокое качество продукции, предлагаемой «Стример», дает уверенность и нам не стыдно предлагать ее своим клиентам.

Какие пожелания есть к совместной работе?

Знаете, специалисты «Стример» профессионалы своего дела и очень сложно найти какие-то недочеты. Но, если придираться, я бы обратил внимание на просьбу многих дистрибьюторов, которая прозвучала на конференции «Стримера» в июле 2018 г, а именно «Улучшить упаковку крупных разрядников таких как РДИП, сделать ее более прочной».

Расскажите немного о совместных мероприятиях?

Наши совместные мероприятия... Я бы их назвал «операции по разработке клиента». От «Стримера», как я уже говорил, всегда есть поддержка при общении с клиентом. Это техническая информация, подтверждающие письма, предоставление каталогов и видеоматериалов. Самое интересное - совместный выезд на встречу к конечному потребителю для презентации продукта. Ведь для того, чтобы убедиться в надежности продукта, его надо увидеть, пощупать, так сказать «попробовать на зуб».

«Стример» - это производитель, который ценит своих дистрибьюторов. Не подводит по оговоренным срокам поставки. Мы, в свою очередь, ценим помощь в технических задачах и вопросах, связанных с продвижением продукции на рынке страны.»

Какие дальнейшие планы по продвижению продукции «Стримера»? Как оцениваете результаты работы трех кварталов этого года?

Мы все время наращиваем обороты работы с компанией «Стример», так как возвращаются клиенты, которые уже по-



➤ **Андрей Полев, Коммерческий директор ООО ПО «РосЭнергоРесурс»**

пробовали этот продукт, убедившись в его качестве, берут уже большими партиями, чем раньше и рекомендуют этот продукт другим. Например, если брать сравнение с прошлым годом, то мы за аналогичный период этого года уже увеличили обороты на 20%.

«От «Стримера», как я уже говорил, всегда есть поддержка при общении с клиентом. Это техническая информация, подтверждающие письма, предоставление каталогов и видеоматериалов. Самое интересное - совместный выезд на встречи к конечному потребителю для презентации продукта.»

Планы на продвижение грандиозные. Все дело в том, что продукция «Стримера» уникальна, она постоянно модифицируется и улучшается по своей полезности. Все новации, которые внедряются «Стримером», направлены на эффективность срабатывания продукции, удобство ее монтажа и исключение случаев отключений линии при срабатывании устройств. Разрядники производства «Стример» закрывают многие проблемы монтажников.

У нас в планах продолжить продвижение продукции в проектные институты Сибирского федерального округа, познакомиться проектантов с преимуществами разрядников производства АО «НПО «Стример». Показать примеры успешного использования на линиях, чтобы эти разрядники «заходили» на объект на этапе составления проекта. Уверенность в продукте нам позволяет заходить на объекты высокой сложности и государственной значимости и нести за это ответственность.

Андрей, какие Ваши пожелания компании «Стример»?

Я желаю компании постоянного развития, успешного внедрения инновационных технологий и новых продуктов, расши-

рения производственных площадей, выход на новые рынки мира. В общем, динамичного движения вверх!

**КОРЧАГИНА СВЕТЛАНА ИВАНОВНА,
Генеральный директор
ООО ПО «РосЭнергоРесурс»**

Светлана Ивановна, с какого года ваша компания представляет на рынке продукцию производства «Стример»? Почему была выбрана продукция «Стримера»?

С 2010 года мы являемся официальным дистрибьютором компании АО «НПО «Стример».

Работу начали с того, что наши клиенты стали обращаться к нам за продукцией «Стримера» и мы взяли этот продукт в разработку.

Как вы оцениваете партнерские отношения со «Стримером»? Возможно, есть какие-либо пожелания к совместной работе?

«Стример» - одна из очень немногих компаний, которые профессионально строят дистрибьютерскую сеть на рынке. Основой любой системы являются понятные правила игры и понятные условия по твоим преимуществам и развитию в этой системе. Это для нас очень ценно. Так же очень важно, чтобы система не была статичной, а развивалась. Поэтому наличие обратной связи, возможность быть услышанными, поиск новых форм взаимодействия – все это и есть партнерство со «Стримером».

«наличие обратной связи, возможность быть услышанными, поиск новых форм взаимодействия – все это и есть партнерство со «Стримером».

Отдельно хотелось бы сказать о текущих процессах и достоинствах, таких как:

Качество – за всю довольную долгую работу со «Стримером» НИКОГДА не было нареканий по качеству продукции от клиентов.

Оперативность – заказы отгружаются в срок, а иногда и досрочно. Полностью соответствуют заявке и комплектации.

Сопровождение – качественно оформленные документы, включая всю техническую документацию. Менеджер на связи в любое время, что особенно актуально при разнице в часовых зонах. Скорость обработки заявки менеджером позволяет и нам быть оперативными.

Качество – за всю довольную долгую работу со «Стримером» НИКОГДА не было нареканий по качеству продукции от клиентов.

Какие дальнейшие планы по продвижению продукции «Стримера»? Как оцениваете результаты работы трех кварталов?

Продукция «Стримера» вписана в товарную матрицу компании всерьез и надолго. Очень продуктивным способом продвижения является углубленное знакомство с техническими характеристиками продукции, как менеджеров, так и потенциальных клиентов и визуализация испытаний продукции.

Светлана Ивановна, что бы Вы пожелали на будущее АО «НПО «Стример»?

Особое уважение вызывает позиция «Стримера» на рынке. Компания не участвует в «ценовых войнах» и внимание направлено на то, чтобы дать рынку и отрасли действительно необходимый и качественный продукт. Качество энергетики - это наше завтра. Хотелось бы пожелать много светлой энергии в достижении ваших целей. Оставайтесь всегда в продуктивном рабочем потоке с вашими партнерами и клиентами.



➤ **Светлана Корчагина, Генеральный директор ООО ПО «РосЭнергоРесурс»**

Интеграция науки и производства

Научно-техническое подразделение «Стримера» занимается технологическим развитием компании.

Успешное освоение новых рынков, увеличение объемов продаж и статус крупнейшего российского производителя устройств молниезащиты напрямую зависит от применения инновационных технологий, научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок.

Их выполнением и внедрением, а также аналитической, методической и научной поддержкой бизнеса в компании занимаются специалисты научно-технической службы «Стримера».

Успех работы научного отдела «Стримера» зависит от нескольких факторов, среди которых важнейший — поиск инновационных решений, которые позволяют не просто решать текущие задачи, но работать на долгосрочную перспективу. О достижениях, успехах и новых проектах научного отдела расскажут его сотрудники.



Евгений Калакутский

Из достижений в последнем квартале можно отметить результаты проекта Павла Оборина. Эта работа была направлена на перенимание опыта китайских инженеров в области производства мультикамерной системы.

Результат работы положительный, при применении в серии возможна экономия материалов и сокращение времени на одном из этапов производства - вулканизации.

Также завершаются работы по двум разработкам, основанным на имеющейся конструкции МКС, это разрядники для совместного производства с компаниями PLP (Preformed Line Products Indonesia) и Jhaobang (Китай).

К сожалению, проект по разработке нового несущего каркаса (основания из ПФС) для разрядников SAd21z и SAd35z завершить не удалось, так как производитель из Греции изготовил пресс-форму и образцы, не соответствующие конструкторской документации.

Что касается текущей работы, то могу отметить завершающий этап согласования технических условий на разрядники серии РМК-20 с «Газпромом», замечания экспертов исправлены, работа находится в завершающей стадии.

Другая задача, в решении которой активное участие принимают специалисты научного отдела, — подготовка испытательной установки (ГИН-300К) для проведения испытаний в соответствии с проектом китайского стандарта на разрядники. Специально для этого проекта запланирован приезд эксперта из Китая, который будет контролировать проведение испытаний. Испытания будут проведены ориентировочно в октябре.

В свою очередь мы большое внимание уделяем сотрудничеству с вузами, совместная работа ведется с СПбПУ. Специалистами научного отдела были проведены предварительные испытания в лаборатории ИЭРАН при пониженном давлении (имитация работы разрядников в горной местности, при высоте свыше 1000 м). Продолжение исследований в этой области будет проходить в лаборатории «Стример» совместно с СПбПУ.

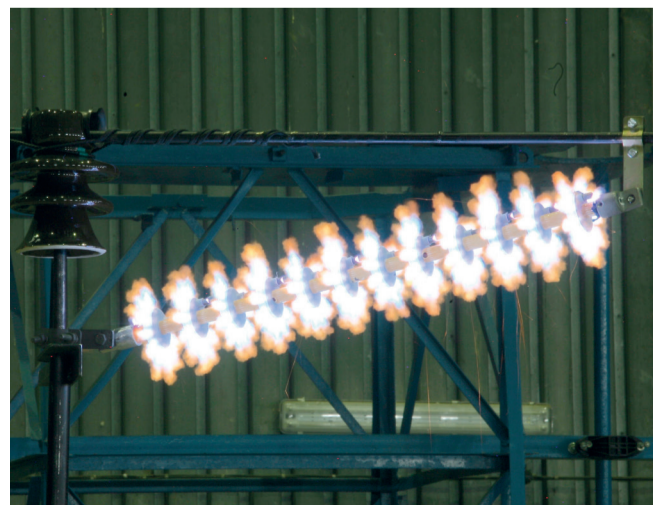
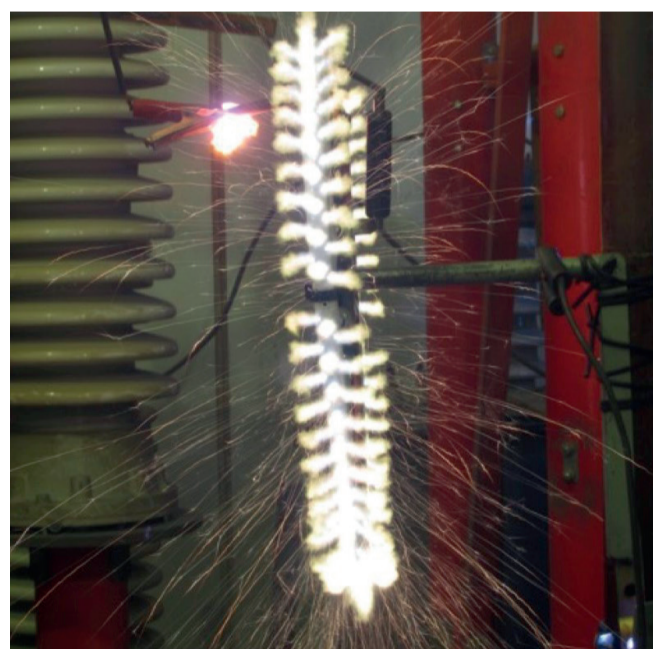


Евгений Енькин

Создание простых и надёжных разрядников, устойчиво работающих в режиме гашения дуги в импульсе - поистине амбициозная задача, для решения которой научная служба прилагает все имеющиеся у неё ресурсы. Я не буду расписывать подробно о тех преимуществах, которые получают устройства с таким режимом гашения дуги, об этом говорилось уже много раз. Единственно, скажу о значительном расширении области их применения, по сравнению с нашими традиционными разрядниками, открывающими для компании большие перспективы.

На данный момент можно выделить два типа устройств, находящихся в стадии активной разработки: разрядник дискового типа и МКС с кодовым названием «ленточка». Разрядник дискового типа или РМКД – это достаточно простое устройство, в основе которого лежит МКС с разрядными камерами хитрой конструкции с «поддувом» и со всем нам знакомыми электродами в виде шариков. Это устройство предназначается для использования на азиатском рынке для защиты ВЛ 13,8 кВ от всех видов воздействия молнии. Мы движемся к реализации этой цели. Однако, дело осложняется тем, что на этих линиях используются изоляторы с небольшой строительной высотой, а РМКД пока с ними работать не может. Зато РМКД уже сейчас может работать на отечественных ВЛ с изоляторами класса 10 кВ. Эта возможность предварительно подтверждена всеми необходимыми испытаниями и уже очень скоро РМКД сможет встать на защиту наших ВЛ и подстанций.

Ещё более перспективна для нашей компании МКС - «ленточка». Эта новая МКС сконструирована с целью встать на замену традиционной МКС, устанавливаемой на наши разрядники с защитой от прямого удара молнии. Такие как РМК экранного типа всех модификаций, а также изоляторы-разрядники. По задумке габариты новой и традиционной МКС полностью идентичны, а это значит, что замену можно будет произвести без необходимости доработки существующих серийных пресс-форм, что делает процесс перехода значительно экономичнее.



Главное событие лета: чемпионат мира по футболу

Одним из главных событий не только лета, но, можно сказать, всего года стал чемпионат мира по футболу. Соревнования принимали 11 городов России и 12 стадионов. Как заявил президент Международной федерации футбола (ФИФА) Джанни Инфантино, Россия провела лучший чемпионат мира из всех, которые когда-либо проходили. О том, какие впечатления оставил прошедший мундиаль рассказывают сами болельщики - наши коллеги.



Иван Житенев

Начало чемпионата я застал в Петербурге и матч открытия между сборными России и Саудовской Аравии смотрел с нашими иностранными и российскими коллегами в спортбаре.

Атмосфера царил фантастическая, бар был полон иностранцев, которые приехали со всего мира, чтобы поддержать свои команды. Болельщики рядом кричали «Россия-Россия!!», иностранцы вели себя достаточно свободно, но в тот момент это выглядело очень органично. Все пели, обнимались, это было классно!

Потом я уехал и следил за чемпионатом из-за границы. Надо сказать, что иностранцы восторженно отзывались о проходящем мундиале, а зарубежная пресса отмечала, что России удалось сделать из чемпионата мира настоящий праздник.

Благодаря этому первенству имидж России за границей однозначно улучшился. Сама жизнь разрушила стереотипы, что в России угрюмые и недружелюбные люди. Произошло такое размывание границ между странами, мероприятие создало ощущение человеческого единства, и здорово, что Россия стала центром этих событий.

Мне кажется, успех игры нашей сборной - результат совокупности различных факторов. Недаром говорится, что дома и стены помогают. Парни с первых минут поймали вдохновение и так на этой волне и дошли до четвертьфинала.

Хорваты играли очень круто, поэтому проиграть им было не так обидно. По этой же причине многие люди, которые не собирались болеть за сборную Хорватии - в финале все-таки болели за них.

Основой нашей международной команды являются французы, у меня с ними сложились очень теплые отношения, поэтому с удовольствием порадовался за французских товарищей, когда их сборная во второй раз в истории завоевала Кубок мира.

Футбол для меня не имеет политической окраски, хотелось увидеть захватывающую игру, которая может быть возможна лишь в финале чемпионата мира. Когда играют не наши, я болею за красивый футбол и много голов.



**Head of Product Marketing,
Streamer Electric Жан-Батист Фрэн
(Jean-Baptiste Frain)**

Это был отличный чемпионат мира по футболу с достойным победителем! Я уверен, что Россия сделала все возможное, чтобы встретить гостей мирового первенства наилучшим образом, болельщики со всего мира и россияне сохраняют хорошие воспоминания друг о друге.

Для меня, безусловно, Франция является самой лучшей командой этого мундиала. Сборная Бельгии, на мой взгляд, показала также отличный результат на этом чемпионате.

Что касается России, то команда сделала все, что от нее зависело, и играла намного лучше, чем от нее ожидали. Русские спортсмены были очень мотивированы тем, что играют дома, думаю, это во многом сыграло ключевую роль и, конечно, немного удачи.



Денис Ершов

Во время чемпионата мира по футболу я был в Петербурге, ходил на тот самый матч с Египтом, когда наша сборная оформила исторический выход в плей-офф. Могу сказать, что игра, атмосфера и организация - всё было на высоте. Ну и самое главное - это наша победа.

Судя по настроению болельщиков и гостей города и, что самое главное, атмосфере на стадионе: в Санкт-Петербурге матчи были организованы на самом высоком уровне.

Изначально СМИ удалось создать образ чемпионата, как лучшего турнира в истории, сплошного позитива и праздника. Россиянам надо было представить страну в самом выгодном свете. И наши соотечественники этому настроению поддались и искренне старались быть дружелюбными хозяевами, принимающими дорогих гостей мундиала. Миллионы болельщиков и туристов во время турнира в этом убедились.

Провести такой образцово-показательный чемпионат, безусловно, стоило больших денег и усилий, но, тем не менее впечатления от него остались самые положительные, для нас этот чемпионат стал очень хорошим опытом, изменившим взгляды людей.

Не могу сказать, что испытываю эйфорию относительно игры

нашей сборной, но везение и самоотдача помогли показать такой хороший результат. А полная самоотдача - это, безусловно, заслуга тренера, плюс на протяжении всего времени помогла максимальная поддержка болельщиков.

Наш футбол только развивается, и если бы мы прошли в полуфинал - это было бы просто чудо. Иногда чудеса случаются, и, судя по всему, эти чудеса и происходили с нашей командой.

Самое плохое в футболе - это когда люди могут, но не делают. Так вот наши ребята сделали все, что могли, за это им большая благодарность.



Сергей Редкин

Чемпионат мира по футболу для меня особо значимое событие, наиболее интересное мировое спортивное соревнование, с моей точки зрения.

За этим праздником футбола я слежу с 1990 года, с чемпионата мира в Италии.

Я был на трёх матчах нашего мундиала: Аргентина - Нигерия и Бельгия - Англия в Санкт-Петербурге, а также Мексика - Германия в Москве.

И в Москве, и в Санкт-Петербурге организация чемпионата мира была проведена на высочайшем уровне. В нашей стране умеют и любят проводить крупные соревнования. Атмосфера на стадионах и вокруг них, и в сердце Петербурга, и Москвы была фантастическая, люди радовались и праздновали день и ночь.

Самое большое впечатление оставили латиноамериканские болельщики, из которых номер первый, безусловно, мексиканцы.

Я, конечно, болел за Россию и только за Россию. Также я давно симпатизирую Аргентине и Нидерландам. Последние на чемпионат мира не попали, хотя, когда вокруг стадиона попадались плотные группы уборщиков, мне казалось, что голландцы всё-таки приехали.

Наша сборная заняла неплохое место в итоге. Первые соперники были явно слабее нас, а потом тренер выбирал правильную тактику, объективно исходя из возможностей наших футболистов, а футболисты внимательно и с самоотдачей, которую раньше редко можно было увидеть, даже не играли, а сражались на поле. И поддержка нашей команды от болельщиков была такая, которую я не видел раньше никогда. Это было замечательно.

В финале не болел ни за кого, симпатизировал президенту Хорватии.

Марафон «Б



22 июля в самом сердце Санкт-Петербурга прошел XXIX Международный легкоатлетический марафон «Белые ночи».

Статус одного из крупнейших легкоатлетических стартов России подтверждают цифры: 29 лет в истории, 11 000 участников, призовой фонд – 2 млн.руб.

➤ На фото: Евгений Гребенкин с медалью марафона «Белые Ночи»

Тысячи спортсменов из разных стран мира собрались в городе на Неве, чтобы принять участие в этом знаменательном событии, среди них шестеро сотрудников «Стримера» - Елена Рахматулина, Евгений Енькин, Роман Ашихмин, Евгений Гребенкин, Владимир Житенев и Анна Лаптинская.

Большинство из них побывали на марафоне уже не в первый раз, при этом признаются, что мероприятие стало для них одним из самых увлекательных и интересных.

В 2018 году старт стал действительно уникальным событием. Спортсмены пробежали по новой трассе и стали свидетелями репетиции парада ко дню ВМФ.

Стартовали и финишировали участники на Дворцовой площади. В 7:50 утра начался забег на марафонскую дистанцию 42 км 195 м. Через полчаса, в 8:20, состоялся старт массового забега на 10 км.

Трасса марафона проложена в один круг по набережным, проспектам и улицам центра Санкт-Петербурга, мимо всемирно известных архитектурных и исторических памятников и размечена голубой пунктирной линией на всем протяжении дистанции.

Наши сотрудники, принявшие участие в этом забеге, поделились впечатлениями и рассказали о том, на каком километре люди чаще всего сдаются, и о том, как убедить себя пробежать последний отрезок.

Владимир Житенев

Перед марафоном я тренировался как обычно, 3-4 раза в неделю, в основном на велосипеде и в бассейне - пытаюсь научиться плавать. Последние 2 недели перед стартом увеличил долю беговых тренировок до 2 раз в неделю, сделал пару повторных 3 x 1.2 км в темпе чуть быстрее 5 мин. Весь июль болело потянутое раньше бедро, это лимитировало возможность бегать в принципе и особенно – пытаться бегать быстро.

Участие в подобных соревнованиях – хороший инструмент подготовки к другим, более интересным для меня стартам:

в соревновательном режиме всегда удается заставить организм выходить на режимы, недостижимые на тренировке, особенно на тренировке, проводимой наедине с самим собой.

Правда, важно отметить, что как раз «Белые ночи» дают несколько больше, чем я сказал выше, благодаря атмосфере спортивного праздника, молодости и здоровья: погружение в эту атмосферу дает шикарный эффект. Здесь кроме «потерпеть» можно еще «поглазеть» и «полюбоваться»: нечасто удается видеть наш прекрасный город в таком ракурсе и так много красивых людей в одном месте.

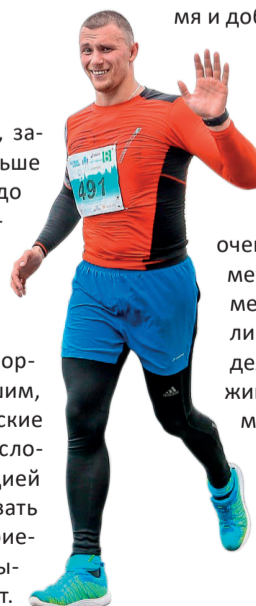
Своим результатом недоволен, причину вижу в смазанной подготовке, что цели не достигну, было понятно за неделю до старта. Результат в протоколе 47:11, я планировал уложиться в 45:00.

В качестве утешения - прошлому году проиграл 30 сек, мой дядя прокомментировал это словами: «если каждый год будешь проигрывать себе по 30 сек – в 75 лет будешь выбегать из часа». Звучит неплохо...

Евгений Енькин

Бег для меня - большое удовольствие. Однако, заканчивается оно примерно через 20 км, а дальше начинается не очень приятная борьба с собой, до которой я стараюсь дело не доводить. Сразу скажу, что бегать марафон я не планировал, даже имел убеждение, что не побегу его никогда. Но, тут вмешался случай.

Есть у меня близкий родственник, мастер спорта СССР по бегу, который в свои 60 с небольшим, дважды в год посещает крупнейшие Петербургские марафоны: «Белые ночи» и «Дорога жизни». По сложившейся традиции я занимаюсь его регистрацией и сопровождением на велосипеде, ну там пожевать чего дать или кофейку налить. В это лето он приехать не смог, о чём уведомил меня за день до выдачи номеров и тут я подумал, а почему бы и нет.



Авантюра, конечно. Я ж не готовился, ни морально, ни физически. То есть общая-то выносливость у меня, конечно, была неплохая, а вот специальной не было.

Для принятия участия в марафоне мне нужно было переоформить регистрацию на себя. Кстати, переоформить регистрацию непосредственно перед соревнованием, как оказалось, отнюдь не простая задача. Это может сделать лишь один человек в мире – и это директор марафона, который в это время, естественно, разрывается на части. Не буду распиливать всех своих мытарств, но номер я всё же чудом получил. Видимо, мне всё же было предначертано принять в нём участие.

Вечером перед забегом я начал читать статьи на тему: марафон без подготовки. В надежде найти, что-нибудь полезное. Понятно, что везде предостерегали от такого шага, грозя проблемами со здоровьем. Набрал оптимизма, я лёг спать. Меня успокаивала мысль, что я смогу сойти в любой момент по своему желанию. Плюс у меня была уважительная причина, я весил 97 кг.

На старт мне пришлось добираться бегом, не рассчитал время и добавил 3 км к дистанции марафона.

С самого начала бег не задался. Видимо, неправильный старт без толковой разминки сделали своё дело. Первая десятка была просто мучением. И я уже помышлял сойти, но останавливало то, что я поделился с общественностью «шкурой не убитого медведя». А оправдываться, почему я не добежал, очень не хотелось. И я терпел. И 10, и 20, и 30. После отметки в тридцать километров время потянулось очень медленно. Ноги начало сводить и я частенько останавливался для растяжки. Когда бежишь такие дистанции делать, в общем-то, особо нечего, бежишь, бежишь, бежишь. И я стал знакомиться с другими бегунами. Например, бежал некоторое время с позитивным дяденькой, который весил 140 кг. Он рассказал, что бегаёт марафоны всю жизнь, и каждый раз врачи отговаривают его от участия, поэтому слушать их особо не надо, главное прислушиваться к себе. Забавно, но мне тоже врач сказал, что фигура у меня, мягко говоря, не марафонца. Встретил дедушку 73 года. Малень-

«БЕЛЫЕ НОЧИ»

кий, сухенький. Поболтал со мной немного и убежал вперед. В общем, пока были силы, бежать было интересно.

Теперь о грустном. Последние 2 км я ковылял минут 20, всё время сбиваясь на шаг. Ноги не работали вообще. Давали о себе знать лишние 3 км перед стартом. Возгласы зрителей уже не бодрили, а вызвали раздражение. Как говорится, бежал на зубах. Но вот показался финиш. Медаль. И я уже сижу на асфальте. Отдых. До мирового рекорда не хватило каких-то 3 с половиной часа. Общее время 5:30. Восстановился я примерно дня через 2. До этого, конечно, зрелище я представлял жалкое.

Какие же выводы я сделал из всего вышеописанного?

К такому испытанию нужно готовиться. Как не тривиально это звучит, но повторять мою ошибку никому не рекомендую. Необходимо привести в порядок вес и, конечно, набегать в подготовке достаточно, чтобы для организма это не стало таким шоком. Плюс приём курса витаминов, в основном калия и магния для сердечной мышцы.

К началу марафона нужно приезжать заранее, чтобы провести полноценную разминку. Это действительно здорово помогает.

Ну и самое главное, марафон – это не страшно. Несмотря на все физические мучения, я с уверенностью могу сказать, что обязательно повторю это снова и не раз.

Роман Ашихмин

Для меня это не первое участие в забеге на 10 км, так что хотелось чего-то большего в этом году. В январе я записался на Петербургский полумарафон «Белые Ночи», который проводится в апреле. Так как такую дистанцию я никогда не бегал, то к подготовке подошел достаточно серьезно, основной упор на тренировки пришелся на февраль – апрель, к моменту старта «Белых ночей» в июле я просто поддерживал набранную форму, тренировок было не очень много.

Мне нравится бегать, это позволяет побыть наедине с собой. Что касается участия в забеге – это подведение итогов тренировок (а тренироваться хочется далеко не всегда, особенно, если нужно встать пораньше и до работы час побегать), чувство удовлетворения, когда удается превзойти собственное время прошлого года, компенсирует затраты сил на тренировки с запасом.

Пробежал я с результатом 45:42, в прошлом году результат был 57:05, я, конечно, доволен разницей в 11 минут, честно говоря, не планировал бежать с таким темпом, до этого лучший результат был 48 минут на «Забег.РФ» и тренировок было меньше, но в самом начале попробовал бежать в темпе Владимира Житенева и мне удалось сохранить этот темп до конца, хоть было и очень не просто перед финишем.

Елена Рахматулина

Перед участием в марафоне я занималась с тренером и самостоятельно, в среднем выходило 3-5 тренировок в неделю. Поскольку «Белые ночи» были моим дебютом, я все же относилась к марафону как к тест-драйву своих возможностей, мне было любопытно, как мое тело с этим справится.

Сложно вот так собрать весь спектр ощущений и точно сказать, что именно мне дает бег, я давно ощущала в себе эту потребность в какой-то динамической активности. Сейчас, конечно, ощущения невероятные, будто пробудилась от тысячелетнего сна. Если же выбирать между удовольствием и здоровьем, думаю, что мой бег больше про первое, порой после тренировки ловишь себя на мысли, что вот сейчас ты тонешь в таком океане ощущений, что никому и не рассказать, как это прекрасно, остается только молча и восторженно свидетельствовать.

Мой результат – 1 час и 05 минут, довольна невероятно. Опираясь на сегодняшние ощущения, я очень надеюсь, что буду

учувствовать в «Белых ночах» в 2019 году. Но, в целом, меня прилично затащило, планирую в сентябре 2018 года повторить 10 км в Таллине.

Евгений Гребенкин

Перед участием в марафоне я, конечно, тренировался, заранее готовился. В основном, это были быстрые тренировки около 30 минут бега 3-4 раза в неделю.

Надо сказать, что я вообще никогда не бегал больше 3 км и мне было интересно попробовать себя на длинной дистанции.

Для меня участие в «Белых ночах» – это 100% удовольствие. И в виде бонуса участие в марафонах заставляет уделять больше внимания регулярным тренировкам, раскрывает такие качества, как воля, целеустремленность, настойчивость.

Пробежал я так себе, все-таки организованный забег и тренировка – это разные истории, есть свои плюсы и минусы. Но в целом я доволен, было здорово.

И, конечно, я с удовольствием повторю 10 км дистанцию в Питере, но планирую участвовать и в других забегах.

Анна Лаптиская

Для «Стримера» это второй опыт участия в марафоне «Белые ночи» и по сравнению с предыдущим, в этом году на мою рассылку о сборе беговой группы отреагировало не так много людей. Достаточно тяжело совместить рабочие графики с тренировками, поэтому централизованно тренировался только один человек – это Елена Рахматулина. Все остальные занимались и готовились к марафону самостоятельно, иногда приезжая к тренеру, чтобы проконсультироваться по технике бега.

Я тоже тренировалась самостоятельно, стабильно бегаю 3-4 раза в неделю. При этом дистанцию пробежала не очень хорошо, мой результат – 1ч 04 минуты. Но для меня «Белые ночи» – прежде всего яркое спортивное событие в городе. Я редко бегаю на результат, мне нравится сама атмосфера марафона, когда видишь людей, бегущих рядом с тобой, это, несомненно, воодушевляет.

На старте участники забега по традиции надевают футболки, которые выдают в стартовом пакете, и если посмотреть издали, а я всегда отстаю, не очень быстро бегаю, вижу, как впереди меня течет волна людей и перетекает по набережным, а потом плавно сворачивает. Еще этот марафон интересен тем, что из сугубо спортивного мероприятия перерос в культурное событие: специально для того, чтобы люди пробежали по маршруту, перекрывают полгорода. Мне это очень нравится.

И потом в каждом забеге я вижу что-то интересное. Например, в этот раз я наблюдала, как бежал слепой человек, на его футболке был пришит опознавательный знак и если был поворот, то его кто-то из бегунов рядом предупреждал об этом. И в этот момент я понимала, что мои 10 км и его 10 км – это совершенно разные вещи, как по силе преодоления себя, так и по возможностям.

Вот ради таких озарений, которые происходят во время забегов или на спортивных занятиях, я и занимаюсь спортом.

Что касается «Стримера», то «Белые ночи» становятся таким корпоративным забегом, и мы его повторим совершенно точно.

Я планирую расширять наши занятия спортом и сейчас выбираю дополнительные виды спортивных активностей. Моя задача показать сотрудникам максимально возможное количество спортивных занятий, чтобы каждый смог выбрать увлечение по себе. Мы начали с бега, потому что это очень демократичный и доступный вид спорта, но мне бы хотелось, чтобы команда «Стримера» выбрала еще и новый вид спорта, занятия которым мы поддержим.



➤ Владимир Житенёв, Евгений Гребенкин, Анна Лаптиская и Елена Рахматулина



➤ Евгений Енькин и другие участники марафона



➤ Роман Ашихмин и Анна Лаптиская

Цифровая эпоха: мессенджеры против звонков

Один известный медийный персонаж недавно написал статью о том, что ему непонятны те, кто звонит на его мобильный телефон по рабочим вопросам. Зачем звонить, ведь есть мессенджеры. Причем сервисов такое количество – выбирай любой на свой вкус. Сообщение его отвлечь не может, он сам решает, когда его прочитать и ответить. Звонком же вы вторгаетесь в его личное пространство, отвлекаете от возможной встречи или переговоров. Получается, что время звонков прошло невозвратно? Замечали ли вы, что сегодня люди раздражаются, когда им звонят на мобильный телефон по рабочим вопросам? И что все-таки результативней: звонок или текст в мессенджере?

Еще каких-то пять лет назад сложно было представить, как можно решить сложную рабочую задачу без звонка, не поговорив лично с человеком, от которого, например, зависит решение по определенным рабочим вопросам. Конечно, при условии отсутствия возможности личной встречи.

Сегодня складывается такое впечатление, что проще написать, а второй стороне – проще отписаться в ответ. Экономия времени. Плюс – есть время подумать над ответом.

На деле выясняется, что не все так однозначно. Кто-то считает, что сообщения в мессенджере – прекрасный способ оперативно решить свой рабочий вопрос. Но есть и противоположное мнение. Например, дизайнер Артемий Лебедев говорит, что сообщение в мессенджере захватывает мозг человека. «Работа, чтение, дела — всё уходит на второй план, потому что поверх всего этого в любую секунду на тебя выпадет сообщение от кого-то, с кем в данную секунду ты общаться не собирался. А потом втянешься в беседу и ждешь ответа, вместо того чтобы заниматься делом. Электронная почта — идеальный инструмент общения. Паузы в пару часов или даже в пару дней не воспринимаются как паузы. Можно всё обдумать и

ответить, когда нужно. С чатиком так не бывает. Чатик бесцеремонен и моментален», — уверен Артемий.

С появлением альтернативных способов связи, таких как WhatsApp, Viber, Telegram и других изменились и правила общения. Более того, специалисты утверждают, что наличие мессенджеров сформировало новый коммуникационный этикет. Как не запутаться в мире цифровой коммуникации, не пропустить важную информацию, при этом не отвлекаясь на ненужный информационный шум?

Мы приведем небольшую подборку советов, которые можно использовать в деловом общении.

➤ Совет №1

Пишите, а не звоните. По рабочим вопросам сначала используйте почту, затем мессенджер. Если ответа так и не получили – звоните. Звонок на мобильный телефон, как тяжелая артиллерия, хороша только после всех использованных средств связи.

➤ Совет №2

Хорошее правило — **всегда сразу отвечать на письмо**: «Спасибо, получили, ответим тогда-то»

➤ Совет №3

Если возникла необходимость связаться с человеком рано утром или наоборот поздно вечером — **отправьте предварительно сообщение в мессенджере.**

Получив согласие на общение, можно сделать звонок. На форс-мажор это, конечно, не распространяется.

➤ Совет №4

Несрочные вопросы — в мессенджер, **срочные** — по телефону.

➤ Совет №5

Если общение подразумевает многочисленный обмен информацией и ее прояснения, то разумнее использовать телефон. После разговора необходимо составить резюме того, о чем говорили, чтобы можно было всегда вернуться к итогам общения.

