



**РОСЭНЕРГОРЕСУРС**

№ 15, ИЮНЬ 2016 Г.

От чего зависит  
финансовая  
безопасность  
компании



Траверсы —  
делаем выбор  
правильно



Фоторепортаж  
с производства  
«РосЭнергоРесурс»



## Л. Г. КАЧАНОВА: «ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КОМПАНИИ — ЭТО КОМПЛЕКС ПРОДУМАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ»

**Вопросы финансовой безопасности компании, сохранения устойчивой позиции на рынке в непростое время волнуют многих. Сегодня мы поговорим со специалистом по финансам компании «РосЭнергоРесурс» Людмилой Геннадьевной Качановой о том, как планировать финансы компании, каким образом сокращать дебиторскую задолженность, как защитить компанию от финансовой нестабильности.**

— Людмила Геннадьевна, что такое финансовая безопасность предприятия?

— Финансовая безопасность — это защита компании от внешних и внутренних негативных факторов, которые влияют на ее состояние. К внешним факторам относятся конкуренция, государственная политика, особенности налогообложения и т. п.

Внутренние факторы — это, по большому счету, непосредственно действия и бездействие сотрудников.

Для защиты от всех этих внешних и внутренних факторов компания предпринимает определенные шаги.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее, какие это шаги.

— Если брать на примере нашей компании, у нас это комплекс продуманных мероприятий. Например, в этом году была проведена серьезная работа с сотрудниками по разъяснению, что такое коммерческая тайна, и предупреждению всех сотрудников о ее неразглашении. Коммерческой тайной, например, являются порядки договорных взаимоотношений с партнерами, предлагаемые договоры оферты и пр. Санкции за ее разглашение — стандартные, предусмотренные законодательством.

Что касается работы с нашими партнерами, то мы разработали механизмы защиты от недобросовестных поставщиков и покупателей, оптимизируем схемы работы с дебиторской задолженностью.

Есть определенные параметры проверки всех контрагентов на предмет их добросовестности и платежеспособности. В зависимости от результата проверки мы можем заключить договор на более жестких условиях, с обязательной предоплатой, например. Или вообще отказаться от заключения договора — такое случается, если выясняется, что у контрагента обширная судебная практика, в которой он является ответчиком по хроническим неплательщикам.

Мы активно работаем с сокращением дебиторской задолженности. Значительную роль в ее сокращении играет уже описанная система проверки каждого нового контрагента. Но, разумеется, полностью защититься от неплательщиков мы не можем, и тогда мы идем в суд. У нас сейчас идут несколько судебных процессов. Их немного — в масштабах нашей компании, но, к сожалению, они есть. Контрагенты разные, ситуация на рынке сейчас сложная, количество банкротств — очень большое. Приходится подавать в суд, чтобы про нас не забыли и поставили в очередь на выплату.

И кстати, после того, как подаем в суд, деньги для выплаты нам нередко сразу находят. Работает старая мудрость, что кто громче кричит, тому и платят. Если молчать, не работать с дебиторкой, не подавать в суд, а тихо и вежливо сидеть и ждать своих денег, то велик риск не дожидаться.

— Что вы посоветуете по поводу оптимизации расходов компании, их сокращения в связи с кризисной ситуацией на рынке?

— Обычно финансисты предлагают оптимизировать затраты — это безусловно, важно и нужно. Имеет смысл подумать, не переплачиваете ли вы за аренду, может, имеет смысл перейти на более выгодную систему налогообложения, пересмотреть свои кредитные обязательства и оптимизировать их. Но слишком сократить затраты без ущерба для компании и качества ее работы невозможно.

На мой взгляд, самое главное — это не сокращать затраты, а увеличивать обороты. Интенсификация деятельности помогает предприятию куда больше, чем сокращение затрат. Сейчас безумно большие очереди на банкротство: кто-то набрал кредитов огромную массу и не смог с ними справиться. Но кто-то, наоборот, в кризис активнее развивается. Ведь с рынка уходят, таким образом, большое количество конкурентов, такая ситуация дает уникальную возможность вырасти. Это момент для хорошего старта.

У нас в компании о сокращении затрат мы не говорим, наоборот — активно развиваем новые направления и увеличиваем объемы продаж. Только в прошлом году мы открыли два новых направления: собственный цех по производству металлоконструкций и доставку сборных грузов на Дальний Восток, и оба эти начинания весьма успешны и популярны среди клиентов.

— С чем это связано? Почему одни компании держатся на плаву и развиваются, а другие банкротятся?

С неразумной финансовой политикой. Излишняя пере-кредитованность компании — это самая главная причина банкротств. Когда величина внешней задолженности оказывается слишком большой, когда компания перестает справляться со своими обязательствами, и происходит банкротство.

— Что Вы порекомендуете делать компаниям, которые оказались в такой ситуации — на грани банкротства?

— Если у компании большая задолженность перед контрагентами, то постараться реструктуризировать долг, идти на диалог, не прятаться. Кредитор всегда предпочтет договориться миром, нежели тратить время, деньги, силы на суды. Мы компания открытая и всегда идем на переговоры

с нашими должниками, понимаем, что ситуации бывают разные, да и экономическое положение в стране сейчас действительно очень сложное. Если компания готова платить, то мы не будем подавать в суд, будем искать варианты.

Что касается кредитов, то банки тоже идут на переговоры. Ключевая ставка сейчас снижается, рынок постепенно стабилизируется. К докризисной ставке еще не вернулась, но даже по сравнению с началом года ситуация заметно улучшилась. Кредитование потихоньку возобновляется. Так что можно обращаться к банку и пытаться решить вопрос.

Еще важный момент — почему вообще возникают задолженности? Как правило, это связано с тем, что компании их контрагенты тоже должны деньги и не платят. И получается замкнутый круг — все всем должны. Соответственно, первое, что нужно сделать — это активизировать действия по добыче денег, активнее работать со своими партнерами, со своей дебиторкой.

— Как правильно вести финансовую политику компании, чтобы не наращивать долги, а, наоборот, — получать прибыль?

— Ответ банален: жить по средствам. Сколько у тебя есть денег, столько ты и тратишь. Планировать свою деятельность. Следить постоянно за своим финансовым положением, анализировать его.

Мы в компании в конце каждого года составляем финансовый план на следующий год. План разрабатывается, исходя из уже заключенных на начало года контрактов, а также — из информации о среднем количестве новых ожидаемых контрактов, согласно плану работы отдела продаж, маркетинговых мероприятий и пр. На прирост прибыли компании направлен ряд мероприятий: рекламная деятельность, прямые продажи, электронные торги, партнерские программы и т. д.

Рабочая группа из топ-менеджеров компании планирует мероприятия по повышению прибыли. Я как финансист предоставляю информацию по финансовому планированию, оцениваю риски мероприятий, которые





осуществляются компанией, анализирую сделки с точки зрения их выгоды и рискованности. Также я работаю над поиском источников финансирования: изучаю предложения банков, ищу интересные кредитные продукты, смотрю существующие банковские программы и пр.

В течение года регулярно сверяемся с планом и корректируем действия по достижению этого плана. В целом, могу сказать, что план достаточно точно соблюдается. Статистика, пакет уже заключенных договоров, опыт работы компании в предыдущие годы позволяют довольно точно прогнозировать текущие доходы и расходы.

— *Как Вы порекомендуете распределять финансовые потоки в компании? Как имеет смысл с ними работать, как планировать?*

— Мы используем систему фондирования. Входящие потоки распределяются по фондам: зарплаты, аренда, налоги, реклама, развитие и пр. Краткосрочные займы из фондов на нецелевые нужды возможны, но не желательны. У нас так не бывает, мы стараемся планировать всё четко.

Система грамотного финансового планирования предполагает планирование и распределение расходов и доходов. Есть платежи первой, второй, третьей очереди. Платежи первой очереди — это те, невыплата которых может остановить деятельность компании: налоги, банковские кредиты. Вторая очередь — это платежи, которые помогают компании осуществлять основную деятельность: материалы, продукция, заработная плата, аренда, реклама и пр. Платежи третьей очереди — это те, без которых в принципе можно обойтись. Исходя из этого распределения, идет планирование очередности платежей. Если у компании финансовые проблемы, она начинает сокращать расходы, начиная с необязательных платежей третьей очереди, потом уже сокращает расходы на рекламу, зарплаты, аренду и пр.

— *Как обеспечить финансовую независимость компании? Какие мероприятия должны присутствовать для этого?*

— Не набирать кредиты, жить по средствам. Не завязываться на одном банке, на одном поставщике. Не сосредотачиваться на одном источнике финансирования. Так, если будут проблемы с одним из источников, компания будет более жизнеспособной.

— *Последнее время регулярно отзываются лицензии у банков, как можно защитить себя от того, что деньги компании будут заморожены в таком банке, как правильно выбрать банк?*

— Действительно, банки постоянно закрываются, буквально каждую неделю появляются новости о закрытии хотя бы одного банка. Это связано с политикой Центробанка — целевая программа по уменьшению количества банков. Слишком много банков в стране, их деятельность сложно контролировать и чтобы облегчить контрольную функцию над банками, идет такой массовый отзыв лицензий.

При выборе банка необходимо обращать внимание не только на условия обслуживания и выгодные предложения, которые они делают, но и на надежность банка, на экономические показатели, на его место в рейтинге банков.

Основы экономической безопасности при выборе банка — разделять деньги по нескольким банкам, держать счета примерно в трех банках. Так, в случае если один банк закроется, вы все же не окажетесь в ситуации, когда все ваши счета и финансовые потоки заблокированы.

— *Подводя итог, какие основные правила финансовой деятельности компании можно выделить?*

— Планировать расходы и доходы. Жить по средствам, не злоупотреблять заемными средствами. Оптимизировать свои расходы. Постоянно работать над интенсификацией деятельности компании и повышению прибыли. Находиться в конструктивном диалоге с контрагентами — и с теми, кому вы должны, и с теми, кто вам должен.

Желаю вам и вашей компании процветания и успешной работы!



Траверса выступает в качестве нетоковедущего элемента и обеспечивает опору и поддержку всей электрической линии. На сегодняшний день в энергетике применяются разнообразные траверсы для опор ЛЭП, которые могут использоваться как для крепления изолированных, так и не изолированных высоковольтных проводов, для опор круглого, прямоугольного, а также многогранного сечения. Конструкции различаются формой, размерами, несущей способностью, поэтому можно изготовить их под самые разные требования для специальных проектов.

По своему назначению данные металлоконструкции можно разделить на траверсы для низко- и высоковольтных ЛЭП. В зависимости от будущего назначения и предполагаемых условий использования, подбирается их конструкция и материал изготовления. Процесс изготовления, сборка и монтаж траверс регламентируется ОСТами и ГОСТами, так как применение металлоконструкций в такой важной области, как строительство ЛЭП диктует высокие стандарты производства и установки этого изделия. Траверса должна быть изготовлена по рабочим чертежам и в климатическом исполнении УХЛ1, это подразумевает, что она и средства ее крепления обязательно должны быть надежно защищены от коррозии. Также данное оборудование должно быть достаточно прочным для того, чтобы удерживать не только свой вес, но и колоссальные нагрузки, возникающие при климатических изменениях (например, раскачивании проводов ветром,

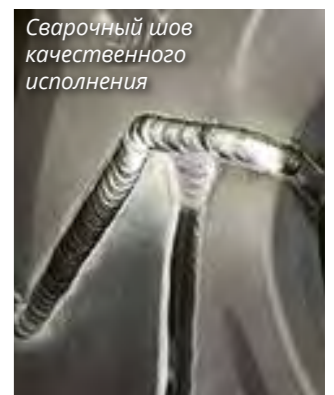
## ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЕМ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЮ «ТРАВЕРСА»

Для крепления на высоковольтной линии электропередач (ЛЭП) и распределительном устройстве (РУ) провода, кабеля, разъединителей, изоляторов, каната, а также установки поддерживающих, натяжных и анкерных зажимов используются металлоконструкции «Траверса» типа ТМ и ТН. Также траверсы предназначены для обеспечения воздушного промежутка между линиями электропередач (проводами, канатами, кабелями), достаточного для полного исключения вероятности короткого замыкания и соприкосновения проводов (каната, кабеля) при ветровых нагрузках.

обледенениях и т. п.). Для этого траверсы изготавливают из высокопрочного сырья (например, из высококачественной углеродистой стали или нелегированных материалов, применение которых разрешено на ЛЭП). Перед сборкой все детали будущего изделия тщательно очищаются от имеющихся загрязнений, таких, как масло или ржавчина. Сборка осуществляется путем сварочных работ, при этом все соединения должны тщательно провариваться, чтобы исключить самопроизвольное расщепление при эксплуатации. Сварочные швы должны быть очищены от шлаков, брызг и не иметь прожогов и трещин. Для того чтобы определить, насколько качественно выполнено сварное соединение, необходимо обратить внимание на следующие нюансы:

➤ Посмотрите, насколько форма, размер и состав сварного шва соответствуют поставленной задаче, применяемому способу сварки и нормативным актам, существующим в данной отрасли.

➤ Металл в месте сварного соединения и зоне, находящейся рядом со сварным швом, должен быть одинаково плотен и не иметь разрывов.



Сварочный шов качественного исполнения

➤ Прочность металла в месте соединения необходимо проверить с помощью разнообразных тестов — он должен быть стойким к разрыву и ударам, особенно, в том случае, если сварная конструкция будет эксплуатироваться при температуре ниже 0 градусов; но и при высокой температуре, которая может возникнуть при эксплуатации определенной металлоконструкции, металл не должен разрушаться. Кроме того, необходимо учитывать, что при эксплуатации металл в зоне сварного соединения может подвергаться и другим воздействиям — например, изгибу или растяжению.

➤ Проверьте, нет ли в месте сварного соединения дефектов — как видимых снаружи, так и внутренних.

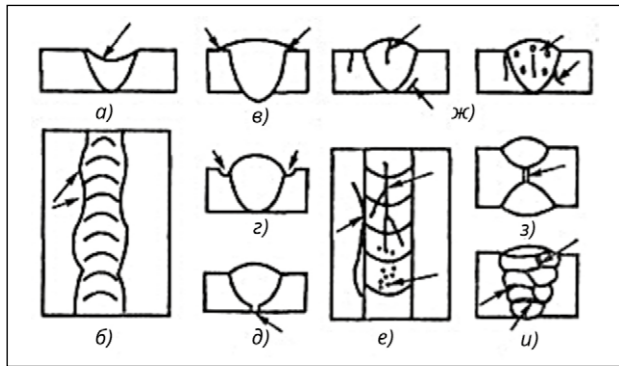


Рис. 1. Виды дефектов сварных швов:

*а* — ослабление шва, *б* — неравномерность ширины, *в* — наплыв, *г* — подрез, *д* — непровар, *е* — трещины и поры, *ж* — внутренние трещины и поры, *з* — внутренний непровар, *и* — шлаковые включения

Эти дефекты снижают прочность и ухудшают внешний вид шва. Причины их возникновения при механизированных способах сварки:

- колебания напряжения в сети,
- проскальзывание проволоки в подающих роликах,
- неравномерная скорость сварки из-за люфтов в механизме перемещения сварочного автомата,
- неправильный угол наклона электрода,
- протекание жидкого металла в зазоры,
- их неравномерность по длине стыка

и пр.

Дефекты формы и размеров швов косвенно указывают на возможность образования внутренних дефектов в шве.

**Наплывы** образуются в результате натекания жидкого металла на поверхность холодного основного металла без сплавления с ним. Они могут быть местными — в виде отдельных застывших капель, а также иметь значительную протяженность вдоль шва. В местах наплывов часто могут выявляться непровары, трещины и др.

**Подрезы** представляют собой продолговатые углубления (канавки), образовавшиеся в основном металле вдоль края шва. Они возникают в результате большого сварочного тока и длинной дуги. Подрезы приводят к ослаблению сечения сварного соединения и концентрации в нем напряжений, что может явиться причиной разрушения.

**Прожоги** — это сквозные отверстия в шве, образованные в результате вытекания части металла ванны.

**Непроваром** называют местное несплавление кромок основного металла или несплавление между собой отдельных валиков при многослойной сварке. Непровары уменьшают сечение шва и вызывают концентрацию напряжений в соединении, что может резко снизить прочность конструкции. Непровары выше допустимой величины подлежат удалению и последующей заварке.

**Трещины** так же, как и непровары, являются наиболее опасными дефектами сварных швов. Они могут возникать как в самом шве, так и в околошовной зоне и располагаться вдоль или поперек шва. По своим размерам трещины могут быть макро- и микроскопическими.

**Шлаковые включения**, представляющие собой вкрапления шлака в шве, образуются в результате плохой зачистки кромок деталей и поверхности сварочной проволоки от оксидов и загрязнений. Шлаковые включения ослабляют сечение шва и его прочность.

**Газовые поры** появляются в сварных швах при недостаточной полноте удаления газов при кристаллизации металла шва. Поры могут располагаться в шве отдельными группами, в виде цепочек или единичных пустот. Иногда они выходят на поверхность шва в виде воронкообразных углублений, образуя так называемые свищи. Поры также ослабляют сечение шва и его прочность, сквозные поры приводят к нарушению герметичности соединений.

После сборки, изделия покрываются антикоррозийным покрытием (порошковым полиэфирным материалом, специально предназначенными лаками или красками, цинком — не менее 35 мкм). Также конструкция траверсы должна быть выполнена таким образом, чтобы на ней не скапливалась влага, которая, несмотря на антикоррозийное покрытие, может все же нанести вред оборудованию. Иногда над траверсами типа ТМ и ТН сверху закрепляют крышу, тем самым оберегая от попадания на нее снега и дождя.

Как получить качественные металлоконструкции без переплат и потери времени? Обращайте внимание на производство: там должен быть весь комплекс оборудования, необходимого для изготовления траверс, кроме того — очень важен уровень квалификации специалистов предприятия. Внимательно оцените уровень производства металлоконструкций, когда выбираете производителя и поставщика этой технически сложной продукции.

## ФОТОРЕПОРТАЖ С ПРОИЗВОДСТВА «РОСЭНЕРГОРЕСУРС»

Компания «РосЭнергоРесурс» в 2008 году организовала собственное производство натяжных, пласчечных зажимов и металлоконструкций для ВЛ. Планы по расширению производства были всегда — на рынке ощущается дефицит действительно качественных, недорогих металлоконструкций российского производства, выполненных с учетом наших климатических особенностей и потребностей российских энергетических компаний. И, наконец-то, в 2015 г. мы сделали качественный рывок в развитии производства и значительно увеличили свои производственные мощности. Теперь, кроме уже много лет выпускаемых болтовых и клиновидных зажимов, цех теперь изготавливает любые металлоконструкции по чертежам заказчика. Мы изготавливаем оборудование, которое требуется для комплектации высоковольтных линий. Также делаем металлоконструкции для нефтяных компаний: ограждения, площадки, лесенки и пр.

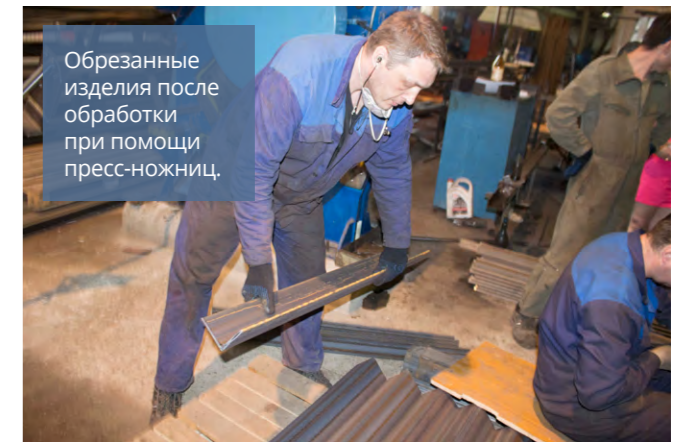
Сегодня мы решили пригласить вас на наше производство, показать наше оборудование и рабочий процесс.



Пресс-ножницы — универсальное оборудование для заготовки сортового металла, они позволяют разделять на отдельные заготовки разный металлопрокат максимально экономичным и эффективным способом.



Заготовку будущего изделия при помощи кран-балки подают в пресс-ножницы.



Обрезанные изделия после обработки при помощи пресс-ножниц.



Стол подачи материала на порубку, пробивку, торцовку



Абразивно-отрезной станок для распиловки любого материала в размер с помощью отрезных дисков.



На металлоизделия наносят резьбу.



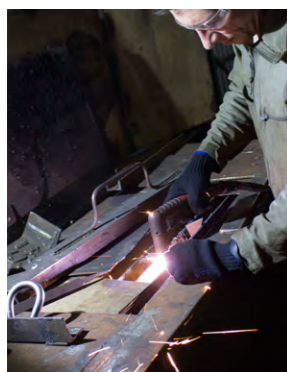
Для повышения стойкости режущих инструментов необходимо отводить тепло из зоны резания. Наиболее эффективным средством для отвода тепла из зоны резания и снижения работы трения являются смазочно-охлаждающие жидкости, которые применяются для охлаждения, предотвращения перегрева сверл, для смазки и, соответственно, более легкого сверления отверстий.



Гибочный станок, на котором делают заготовки для металлоконструкций.



Заготовки изделий



Еще один вариант заготовки изделий – с использованием аппарата плазменной резки. Плазменная резка позволяет значительно повысить производительность, понизит себестоимость конструкций. Плазменная резка позволяет обрабатывать различные типы металлов, обеспечивает минимальную ширину реза и «чистые», без наплывов, перекаливания и граты кромки.



На столе сварщика лежит рабочий чертеж, по которому он сверяется при сборке траверсы нестандартного типа.



Сварочные работы ведутся на сварочном полуавтомате АОТАИ с использованием проволоки и углекислоты. Сочетание современных технологий и надежных комплектующих этого оборудования обеспечивает выполнение качественных работ и долгий срок службы изделий.



Последний этап работы над металлоизделиями: покраска их из пульверизатора в отдельном цехе специальной краской, защищающей металлоконструкции от коррозии, ржавчины, повреждений.



Результат работы: готовые к финишной покраске траверсы нестандартного типа.



Готовые траверсы и хомуты.



Заготовка изделий: штыри и хомуты.



*Воробьев Сергей Иванович, руководитель производственного отделения ООО ПО «РосЭнергоРесурс»:*

«Я сразу сделал ставку на качество. Мы покупаем дорогое, хорошее оборудование, не экономим там, где экономить не стоит. Например, для резки металла у нас очень хороший станок — потому что на плохом старом станке не получится отрезать быстро, ровно, аккуратно. И резьбу хорошо сделать можно только на хорошем оборудовании.

Вся наша работа построена на том, что во главе угла стоит качество продукции. Мы очень внимательно отбирали персонал, когда они проходили испытательный срок, смотрели на всё: и как специалист читает чертежи, умеет ли он правильно выполнять свои обязанности, сколько времени у него на это уходит, любит ли свою работу... Мы же, в свою очередь, обеспечиваем достойные условия работы для наших специалистов.

У нас строгий выходной контроль. Готовые к отгрузке изделия обязательно проверяю я или инженер, начальник цеха. Смотрим, всё ли соответствует чертежам, выдержаны ли размеры, аккуратно ли выполнена сварка, покраска. Мы даем гарантию на всю нашу продукцию».



## ПРЕДСТАВЛЯЕМ ПРОДУКЦИЮ ТЭМЗ — РОССИЙСКОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

### О ЗАВОДЕ

Тульский Электромеханический Завод является одним из лидеров среди производителей качественной электротехнической продукции для строительства и ремонта объектов энергетики.

На заводе внедрены современные производственные технологии, благодаря чему обеспечивается высокий уровень качества, низкие цены и сжатые сроки выпуска. Специалисты завода постоянно разрабатывают новые виды продукции, производство не стоит на месте и развивается.

Среди постоянных заказчиков предприятия много крупных российских компаний, среди которых ПАО «Россети», ПАО «ФСК ЕЭС», ПАО «Газпром», ПАО «Татнефть» и др. Продукция ООО «ТЭМЗ» выдержала все необходимые испытания и аттестована в ПАО «ФСК ЕЭС». В 2016 году завод прошел сертификацию в ПАО «Газпром».

### О ПРОДУКЦИИ

Тульский Электромеханический Завод освоил широкий спектр продукции для энергетики и может предложить своим партнерам:

- линейную сцепную и подстанционную арматуру для воздушных ЛЭП и ОРУ;
- полимерные изоляторы типа ЛК, ОСК, ШСК;
- опоры для высоковольтных ЛЭП;
- металлоконструкции для ж/б и деревянных опор;
- монтажные приспособления и инструмент для раскатки проводов при строительстве и ремонте ЛЭП.

Иными словами, предприятие производит для передачи электроэнергии всё, кроме провода. А потому ко всем изделиям, предъявляются особые требования. Они должны обладать большим запасом механической прочности, высокой коррозионной стойкостью и долговечностью.

Но высокое качество — это одно, а сжатые сроки поставки — совсем другое. Особенно, когда продукция идет в регионы Сибири и Дальнего Востока. Поэтому на заводе есть складские запасы наиболее ходовых изделий. В свою очередь, разработанная ООО ПО «РосЭнергоРесурс» грамотная логистическая стратегия позволяет в довольно сжатые сроки поставить электрооборудование адресату. Именно такой тандем позволяет двум компаниям, находящимся на расстоянии 4000 километров друг от друга, оперативно решать задачи, которые возникают у клиентов на объектах.

Многие наши клиенты уже оценили высокое качество продукции ТЭМЗ, выгодные предложения по стоимости и удобные условия ее доставки. ООО ПО «РосЭнергоРесурс» с удовольствием предлагает продукцию ТЭМЗ своим партнерам.



Производственное объединение «РосЭнергоРесурс» и Тульский Электромеханический Завод не один год работают вместе, и на данный момент нас связывают скорее не партнерские, а дружеские отношения.

Две динамично развивающиеся компании, работающие в одной связке, с легкостью решают задачи, которые перед ними ставят энергетики. В этом номере нашего журнала мы с помощью маркетолога завода Рената Фанизовича Крымова решили подробнее рассказать о заводе и о продукции, которую он предлагает.



## ИЗМЕРЯЕМ ВРЕМЯ В ПОМИДОРАХ

Около 30 лет назад (в 1980-х годах) итальянский студент Франческо Чирилло готовился к экзаменам. И поймал себя на осознании, что, несмотря на то, что он вроде тратит на учебу всё свое время, эффективность запоминания — крайне низкая. Тогда он решил попробовать заниматься по-другому — интенсивно трудиться недолгое время, потом делать перерывы на отдых. Для того, чтобы замерять время работы и отдыха Франческо использовал кухонный таймер в виде помидора. Отсюда и появилось название метода. Сама техника оказалась весьма эффективной, и вскоре ее автор уже написал книгу про нее, начал вести тренинги по тайм-менеджменту.

В чем же суть метода? Заниматься делом 25 минут, после чего делать перерывы на 5–8 минут. После четырех 25-минуток делается более длительный перерыв, минут на 20. В целом, похоже на школьную систему с уроками и перерывами, не правда ли?

### Научное обоснование метода

Существует немало исследований, убедительно доказывающих, что человек не может быть высокоэффективным несколько часов подряд. Активность мозга крайне высока в первые 15 минут работы, далее еще примерно 10–15 минут держится на достаточно высоком уровне, после чего происходит спад. И сколько бы мы ни пытались заставить себя интенсивно работать весь день, наша эффективность неизменно снижается. Исследования показывают, что для того, чтобы восстановиться, мозгу нужны небольшие перерывы. В результате при таком чередовании работы и отдыха

ваша эффективность значительно повысится, а уровень прокрастинации (желания откладывать дела на потом) снизится.

Итак, для использования принципа помидора в работе вам нужно выполнить следующие простые шаги:

1. Максимально четко сформулировать задачи, которыми вы планируете заниматься. Это можно сделать в начале дня — во время первого «помидора». В конце каждого «помидора» отмечайте галочками выполненные задачи — так вы будете видеть, сколько вы успеваете сделать за 25 минут.

2. Установите таймер на 25 минут. Это оптимальное время, которое взрослый человек может интенсивно работать. В это время не отвлекайтесь на звонки, почту, скайп и прочие мессенджеры, болтовню с коллегами и так далее. 25 минут только активной, эффективной работы!



## ЧТО ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

► **Список дел на день, распланированных по «помидорам»,** — это обязательное условие. И не забывайте отмечать выполненные дела по окончании каждого «помидора».

► **Таймер.** Это может быть как механический таймер, который вы будете заводить на 25 и 5 минут. Авторы методики рекомендуют именно механический таймер, который будет тикать и так напоминать вам о беге времени.

*Где взять таймер?* Мало у кого на кухне завлялся оригинальный таймер в виде помидора, правда? Но не огорчайтесь — в современном мире всё можно найти в Интернете — существует немало сайтов, предлагающих разные варианты таймеров, в том числе — разработанных специально под метод помидора (мы уже говорили, что это очень популярно?). Существуют таймеры онлайн и таймеры, которые можно установить на свой компьютер или телефон.

Вот несколько полезных ссылок:

- [www.pomodoro.me](http://www.pomodoro.me)
- [tomighty.org](http://tomighty.org)
- [www.pomotodo.com](http://www.pomotodo.com)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.phlam.android.clockworktomato> (для телефона на Android)



**3. Перемена.** Как только таймер сообщит, что 25 минут прошли, сразу бросайте дела, у вас отдых. Не надо доделывать то, что не успели, доделаете в следующий «помидор». В эти 5 минут встаньте. Разомните мышцы, сделайте зарядку для глаз, прогуляйтесь по коридору, поговорите с коллегами, позвоните, ответьте в скайп, попейте воды, проветрите помещение. Делайте, что угодно, но не работайте, и хорошо бы подвигаться, а не продолжать сидеть за компьютером.

**4. Большая перемена после 4 «помидоров».** Минут 15–20 или даже 30! За это время можно выйти на улицу, сходить к коллегам в соседний отдел, перекусить, выпить кофе или чаю. Исследования доказывают, что через полтора-два часа интенсивной работы такой перерыв нам просто необходим. За это время вы отдохнете и сможете продолжить эффективно работать в течение следующих четырех «помидоров». Согласно исследованиям, 20-минутная пауза в работе благотворно влияет на мышление и активизирует мозг.

Наша цель — достичь 16 «помидоров» в день. Но, разумеется, сразу это вряд ли получится. Опыт показывает, что за месяц тренировок по этой методике человек выходит на 10–12 «помидоров» в рабочий день — и это уже очень хороший результат. Высокая производительность возможна только после того, как вы отработаете эту систему и соотнесете ее с собственным рабочим циклом.

## Еще несколько советов:

**1. Если сразу не получилось — не огорчайтесь!** Продолжайте пробовать, и через несколько дней вы с удивлением увидите, насколько повысилась ваша эффективность.

**2. Во время «помидора» не отвлекайтесь ни на что!** 25 минут должны быть посвящены непрерывному выполнению поставленной задачи.

**3. Планируйте дела по «помидорам»** так, чтобы одна задача занимала не более 25 минут. Мелкие задачи объединяйте на эти 25 минут. Крупные — делите. Со временем вы сами сможете оценивать ваши дела в «помидорах» и более успешно планировать время.

**4. Не пренебрегайте отдыхом!** Вы не сможете интенсивно работать без перерывов, и вся затея окажется бесполезной. Все перемены уже давно тщательно высчитаны. Суть метода именно в постоянном чередовании рабочего процесса с отдыхом!

**5. Все посторонние мысли и идеи,** которые приходят в процессе вашей работы над задачей, записывайте в отдельный блокнот, но не отвлекайтесь на их обдумывание — этим вы займетесь во время перемены.

Попробуйте, возможно, именно этот простейший метод тайм-менеджмента позволит вам эффективно использовать ваше рабочее время. Многие люди, пробовавшие работать с таймером, отмечают значительное повышение продуктивности их деятельности, большее удовлетворение от работы и блестящие результаты. Мы сами в редакции установили такой таймер — это действительно работает! Главное — удержаться и не отвлекаться на скайп или внезапно пришедшую идею посмотреть что-то в Интернете :-)