



РОСЭНЕРГОРЕСУРС

№ 19, ИЮНЬ 2017

Один рабочий
день компании
«РосЭнергоРесурс»

Личное
финансовое
планирование

С. Г. Тетнев:
«Создаем
эффективные
птицезащитные
устройства»

нам **13** лет

Спасибо,
что вы с нами!

**11 марта 2004 года было открыто
ООО ПО «РосЭнергоРесурс».**

**Мы благодарим вас — наших коллег,
клиентов и партнеров — за то,
что все эти 13 лет вы с нами!**

**Ведь именно для вас и благодаря вам
мы ищем и находим эффективные
решения, которые заставляют нас
работать лучше с каждым днем.
Спасибо за доверие, мы это очень
ценим. Спасибо вам за то,
что вы с нами!**

**СЕРГЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ
ТЕТНЕВ, директор
ООО «Эко-НИОКР»:**

**«СОЗДАЕМ ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПТИЦЕЗАЩИТНЫЕ
УСТРОЙСТВА»**

СПРАВКА О КОМПАНИИ

ООО «Эко-НИОКР» с 2006 г. занимается конструкторской разработкой и серийным выпуском специальных птицевзащитных устройств (ПЗУ), устанавливаемых на линии электропередачи. Компания осуществляет экологические научно-исследовательские опытно-конструкторские работы.

Продукция компании соответствует современным зарубежным образцам и международным стандартам в сфере орнитологической безопасности, новейшим разработкам в области птицевзащитной электротехники. Все изделия проходят предварительные лабораторные, натурно-стендовые и полигонные испытания, где моделируются наиболее экстремальные условия эксплуатации птицевзащитных устройств.



— **Сергей Геннадьевич, какую функцию выполняют птицевзащитные устройства?**

— Можно выделить две основные проблемы, для решения которых требуется использование ПЗУ на линиях электропередачи: 1) гибель птиц (от электрошока либо от столкновения); 2) короткие замыкания на ЛЭП, вызываемые птицами.

Проблема гибели птиц от электротока на ЛЭП заключена в крайне неудачной конструкции опор воздушных линий со штыревой и в ряде случаев — с подвесной изоляцией. Если птица садится на неизолированный провод или заземленную металлическую траверсу и замыкает собой цепь между проводом и «землей», она вызывает короткое замыкание на ЛЭП и сама, как правило, погибает от разряда электричества. Иногда такие замыкания приводят к серьезным авариям с выводом из строя на длительное время дорогостоящих электроустановок, что, в свою очередь, провоцирует значительные экономические потери. Но на этом проблемы владельца ЛЭП не заканчиваются. За уничтожение птиц, во-первых, владельца ЛЭП

могут оштрафовать, а во-вторых, возложить обязанность по возмещению ущерба, причиненного животному миру. Нормативы стоимости птиц, утвержденные министерством природных ресурсов России, весьма высоки: минимум — одна тысяча рублей, максимум — один миллион сто тысяч рублей за одну погибшую особь, в зависимости от вида птицы (см. «Методику исчисления размера вреда, причиненного объектам животного мира, занесенным в Красную книгу Российской Федерации, а также иным объектам животного мира, не относящимся к объектам охоты и рыболовства и среде их обитания, утвержденную приказом Минприроды России от 28 апреля 2008 года N 107 (с изм., утв. приказом МПР РФ от 12 декабря 2012 г. N 429 г.)).

Таким образом, необходимость проведения птицевзащитных мероприятий очевидна, и с каждым годом число владельцев ЛЭП, осознающих их необходимость, растет. При проектировании новых ЛЭП и эксплуатации действующих электросетевых объектов все чаще предусматривается применение современных специальных ПЗУ

изолирующего типа. Их еще иногда называют птицевзащитными кожухами.

Использование птицевзащитных кожухов, закрывающих опасные участки токоведущих проводов, приближенные к концам траверс, позволяет надежно защитить и птиц, и ЛЭП.

Изделие кажется простым внешне, но технически оно достаточно сложное. Мы постоянно занимаемся совершенствованием конструкций наших защитных устройств, учитывая действующие электротехнические требования и рекомендации специалистов электросетевого комплекса.

— **На что важно обращать внимание при выборе ПЗУ?**

— При выборе необходимо учитывать, что свойства и качество ПЗУ определяются, как их внешними конструктивными характеристиками (конфигурация, габариты и др.), так и физико-химическими свойствами материалов, применяемых при их изготовлении (устойчивость к факторам внешней среды, фото- и термоустойчивость, пожаробезопасность и др.).

Прежде всего, специальные птицевзащитные устройства должны обладать

— Какие существуют юридические основания необходимости использования ПЗУ?

— Существует целый свод различных норм международного, федерального и регионального уровней, регламентирующих проведение мероприятий по защите птиц от гибели на ЛЭП:

- Конвенция о биологическом разнообразии (Рио-де-Жанейро, от 5.06.1992 г), ратифицированная РФ в 1995 г. (Федеральный закон от 17.02.1995 г.);
- Конституция РФ (от 25.12.1993 г.);
- Федеральный закон от 10.01.2002 г. №7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (статья 3, 34–40);

- Закон РФ от 24.04.1995 г. N 52-ФЗ «О животном мире» (статьи 22, 24, 28);
- Требования по предотвращению гибели объектов животного мира при осуществлении производственных процессов, а также при эксплуатации транспортных магистралей, трубопроводов, линий связи и электропередачи» (утв. пост. Правительства РФ от 13 августа 1996 года N 997) (глава 7);

- «Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей», утвержденные приказом Минэнерго РФ от 13 января 2003 года № 6 (глава 1.7);

- «Правила устройства электроустановок (ПУЭ)» (Глава 2.5. Воздушные линии электропередачи напряжением выше 1 кВ), утвержденные приказом Минэнерго России от 20 мая 2003 г. № 187.

Во всех этих документах представлена правовая база, позволяющая обеспечивать предотвращение гибели птиц при их взаимодействии с ЛЭП и иными электроустановками, независимо от сроков ввода их в эксплуатацию.

определенными диэлектрическими свойствами (запрещается использовать неизолированные металлические ПЗУ), так как их главное назначение — изоляция участков токонесущих проводов в местах их крепления к изоляторам, а также находящихся под напряжением контактов или вводов.

ПЗУ должны соответствовать габаритам птиц, обитающих в данной местности (как правило, от мелких воробьиных до крупных — орлов и аистов). Согласно современной европейской практике, минимально допустимая длина птицевозащитного кожуха составляет 1300 мм (NABU, Германия). Для ПЗУ нового поколения рекомендуется длина не менее 1400 мм (ПЗУ производства «Тусо Reichert», Директива VDE-AR-N 4210–11 Союза немецких электротехников «Охрана птиц на воздушных линиях электропередачи среднего напряжения»).

Кроме того, ПЗУ должно обладать свойством конструктивной совместимости с защищаемыми участками ЛЭП (например, определенными узлами крепления проводов к изоляторам). Использование в России и за рубежом различных по габаритам и конфигурации элементов оснастки опор ЛЭП (изоляторов, зажимов и т. д.) практически исключает возможность создания универсальной конструкции ПЗУ, совместимой со всеми узлами крепления проводов и контактами. По этой причине изготовители ПЗУ, как правило, предлагают потребителям целые серии — модельные ряды конструкций своих птицевозащитных устройств, при выборе которых необходимо обязательно обращать внимание на спецификацию изделий.

— Какие преимущества у ПЗУ производства ООО «Эко-НИОКР»?

Соответствие рекомендациям орнитологов. ПЗУ «Эко-НИОКР» в наибольшей степени соответствуют условиям орнитологической безопасности в плане соразмерности изолирующих кожухов габаритам крупных птиц (по размаху крыльев и обхвату лап). Это очень важно для сохранения наиболее ценных редких видов крупных птиц (орлов, филинов, аистов и др.).

Удобство монтажа и обслуживания линии. Все модели ПЗУ, выпускаемые ООО «Эко-НИОКР», разработаны с учетом того, чтобы процесс монтажа был как можно более простым, а обслуживать линию с ПЗУ было просто. Ведь

расходы на птицевозащитные мероприятия состоят не просто из покупки самих ПЗУ, необходимо учитывать затраты на их монтаж, обслуживание. ПЗУ нашей конструкции позволяет свести к минимуму упущенную выгоду, неизбежную при отключении линии. В частности, мы плотно работаем с нефтяными организациями, и они всегда ставят условие — соблюдать очень строгий график отключения электроэнергии, уложиться при установке ПЗУ в сжатые сроки.

Материал, из которых делается ПЗУ. Мы используем в производстве ПЗУ материал нового поколения — армлен, разработанный в одном из специализированных московских НИИ. Его преимущества: возможность монтажа в зимнее время при низких температурах до –20 °С. И даже при –30 °С материал не ломается, а рукавная гофра свободно гнется. Мы бережем свою репутацию, и изготавливаем наши изделия только из высококачественного материала.

Широкий модельный ряд. Семейство ПЗУ ООО «Эко-НИОКР» представлено десятью моделями, находящимися в серийном производстве. Как показывает зарубежный и наш собственный опыт, невозможно создать какую-то единую универсальную конструкцию ПЗУ, которая подходила бы для любых траверсов на все типы вязок и виды изоляторов. Это заставляет нас постоянно работать над расширением спецификации ПЗУ с учетом разнообразия конструкций оголовков опор ЛЭП. За семь лет своей деятельности нам удалось создать целый модельный ряд эффективных птицевозащитных устройств, что позволяет достигать максимального защитного эффекта на самых сложных конструкциях опор ЛЭП.

Среди наших ПЗУ есть оригинальные, как теперь принято говорить, эксклюзивные модели, которые не производятся больше никем, кроме нас.

— Сергей Геннадьевич, какие новинки в модельном ряде ПЗУ можно отметить?

— Недавно мы по заказу наших клиентов — нефтяной компании — разработали принципиально новое устройство, которое можно вешать дистанционно, без применения подъемников, и при этом — без отключения ЛЭП от электроэнергии. Это уникальная разработка наших инженеров, новейшая модель,

запущенная в серийное производство в 2017 г. ПЗУ–6–10кВ–МЛ–2 устанавливается прямо с земли при помощи штанги с зажимом, который удерживает и направляет оборудование.

ПЗУ–6–10кВ–МЛ–2 — это усовершенствованная модель ПЗУ–6–10кВ–МЛ. В ней изменили: гофр-рукав, внутренний крепеж, добавили возможность специального захвата ПЗУ для монтажа с земли при помощи оперативной штанги. Устройство состоит из трех частей: одного капота и двух гофр-рукавов, при необходимости можно дооснастить дополнительными гофр-рукавами (ПЗУ–6–10кВ–МГЛБ) для увеличения общей длины изделия, либо для закрытия

дополнительных отводов (ответвительная опора). Предназначено для установки на штыревые изоляторы промежуточных, концевых и ответвительных опор.

— В чем его преимущества?

Устройство позволяет устанавливать ПЗУ в сложных, труднодоступных для техники местах. ЛЭП нередко стоят на пересеченной местности, к ним иногда очень сложно, а то и невозможно подъехать на подъемнике, с которого будет устанавливаться оборудование. С новым видом ПЗУ необходимость в подъемнике и использовании специальных технических средств, отпадает.

Кроме того, такой способ монтажа дает значительную экономию средств

на самом процессе за счет того, что нет необходимости доставлять и использовать сложную технику в месте установки.

Конструкция устройства ПЗУ–6–10кВ–МЛ–2 позволяет выполнять монтаж на ВЛ без снятия напряжения, нет необходимости в приостановке работы линии электропередачи, что также экономит значительные средства.

ПЗУ–6–10кВ–МЛ–2 оснащается внутренним крепежом (клипсой), что значительно упрощает монтаж ПЗУ, в следствии чего уменьшается время проведения монтажных работ.

Монтаж-демонтаж можно производить многократно, не меняя крепеж.

Таким образом, можно сказать, что ПЗУ «Эко-НИОКР», в сравнении с изделиями других производителей, имеют бесспорные преимущества по конструкционному решению, качеству материала и спектру спецификации моделей и, с учетом экономии затрат на монтаж и последующее обслуживание оснащенных ими линий, имеют относительно невысокую цену (примерно в 8–10 раз ниже зарубежных аналогов и примерно в 3 раза ниже минимальных нормативов стоимости птиц в России). Компания активно работает на рынке природоохранной электротехнической продукции в области защиты птиц на самых разнообразных объектах электросетевого хозяйства.

ПЗУ–6–10кВ–МЛ–2

Крепление — внутренние клипсы
Состав и основные технические характеристики:

Тип изоляторов — ШФ–10; ШФ–20; ШС–10; ШС–20; ШТИЗ–10В; ШТИЗ–20В (и их аналоги).

Крепление провода к изолятору — вязка. Тип вязки провода — боковой.

Габаритные размеры, мм — 1415х155х141 (длина х ширина х высота). Масса — 0,45 кг

Состав комплекта устройства: капот птицевозащитного устройства ПЗУ–6–10кВ–МКЛ — 1 шт., рукав птицевозащитного устройства ПЗУ–6–10кВ–МГЛБ — 2 шт., средство крепления ПЗУ на проводах (клипса) — 6 шт., руководство по эксплуатации — 1 шт. на партию ПЗУ.





ЛИЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ — ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Проблема учета личных финансов актуальна для каждого человека. Все мы хотим оптимизировать свой бюджет, иметь возможность позволять себе больше приятных и полезных трат и сократить лишние расходы на ненужные вещи. В некоторых зарубежных школах, например, искусству ведения личных финансов учат в рамках школьной программы — и это очень полезные знания. К сожалению, нас этому не учили в школе, и большинству людей приходится самостоятельно разбираться в этой непростой теме. Финансовый директор ООО ПО «РосЭнергоРесурс» ЛЮДМИЛА ГЕННАДЬЕВНА КАЧАНОВА поделится с нами личным опытом оптимальной организации семейного бюджета

К идее ведения личного бюджета я пришла не так давно. В какой-то момент возникла мысль: как так, доходы у меня растут, а свободных денег, по ощущениям, не прибавляется. Стала изучать эту тему, почитала книги по теории личного финансового планирования. Первое, что я поняла: есть люди, которые умеют копить деньги, но я к ним не отношусь, к сожалению. Поэтому если я хочу иметь в запасе какую-то приличную сумму, мне необходим строгий контроль и учет собственных финансов. Сейчас, спустя некоторое время, я могу уже смело делиться результатом этой работы — он вполне успешен.

Первое, что нужно сделать — проанализировать расходы. Для этого — начать досконально записывать каждую потраченную копейку. На этом этапе не надо экономить или пытаться что-то делать, надо просто получить определенную информацию: какова структура наших расходов, куда уходят деньги, где в бюджете «черные дыры». Оптимально

взять для анализа расходы и доходы за месяц — это наиболее удобный период. За это время мы уже получили аванс, зарплату, дополнительные доходы и произвели все регулярные расходы.

НАКОПЛЕНИЯ УДОБНЕЕ ВСЕГО ДЕЛАТЬ НА ДЕПОЗИТНОМ СЧЕТЕ В БАНКЕ. У МНОГИХ БАНКОВ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗДАНИЯ СЧЕТА, НА КОТОРЫЙ ВЫ ПЕРЕВОДИТЕ НУЖНУЮ СУММУ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, А ТАКЖЕ СУЩЕСТВУЮТ РАЗНЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Такой учет можно вести в табличке в Excel (как это делаю я) или использовать любую из программ по планированию личных финансов — существует достаточно широкий

выбор приложений для смартфонов (см. примеры на рисунках на с. 7, 8), для компьютеров, есть даже версия 1С специально для личного пользования. Имеет смысл попробовать, что удобнее для каждого конкретного человека. Важно, чтобы в этой затее участвовали все члены семьи — иначе адекватного учета не получится.

Не нужно слишком детализировать траты, достаточно выделить несколько основных категорий, например: питание, одежда, спорт, обучение, кредит за автомобиль, ипотека, коммунальные платежи, проезд и пр. У каждой семьи они будут свои.

Когда у нас уже появляется информация о нашем личном бюджете, приходит время анализа. Лично мне кажется наиболее удачной следующая схема разделения финансовых потоков:

50 % от дохода — на обязательные расходы (ипотека, кредиты, аренда жилья, коммунальные платежи, страховка, проезд и

пр.). Это траты, на которые мы, по большому счету, не можем повлиять, на них нельзя сэкономить, их сложно уменьшить.

30 % от дохода — это те траты, на которые мы можем повлиять: питание, домашние расходы, покупка одежды, развлечения и пр. Это именно та часть средств, с которыми надо работать и оптимизировать.

20 % от дохода — накопления.

Таким образом, в момент получения зарплаты или любого иного дохода мы сразу делим сумму на три кучки в соответствующем процентном отношении.

НАКОПЛЕНИЯ

Накопления оптимально разделить на две части: 1) 10% от дохода идет в неприкосновенный запас, который направлен на создание «подушки безопасности», накоплений на старость и прочие долгосрочные цели; 2) часть суммы — целевые накопления, например, на строительство дома, на ремонт, на отпуск, на крупные покупки типа автомобиля или квартиры и пр.

Еще должен существовать обязательный финансовый буфер в размере примерно трех зарплат — на случай форс-мажора: уволились с работы или возникли проблемы со здоровьем...

Накопления удобнее всего делать на депозитном счете в банке. У многих банков есть возможность создания счета, на который вы переводите нужную сумму в любой момент, а также существуют разные интересные предложения. Есть программы типа «копилки» — например, каждый раз, когда вы рассчитываетесь картой, определенный процент автоматически уходит на накопительный счет.

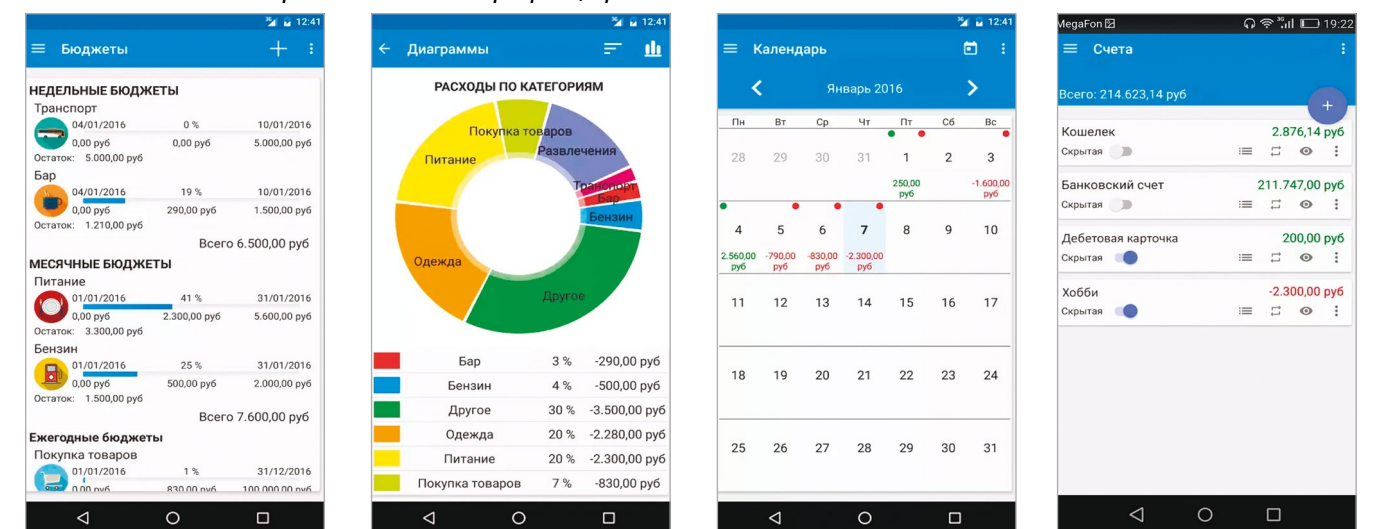
НЕ НУЖНО СЛИШКОМ ДЕТАЛИЗИРОВАТЬ ТРАТЫ, ДОСТАТОЧНО ВЫДЕЛИТЬ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ, НАПРИМЕР: ПИТАНИЕ, ОДЕЖДА, СПОРТ, ОБУЧЕНИЕ, КРЕДИТ ЗА АВТОМОБИЛЬ, ИПОТЕКА, КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ, ПРОЕЗД И ПРОЧЕЕ. У КАЖДОЙ СЕМЬИ ОНИ БУДУТ СВОИ

На что здесь важно обращать внимание? При открытии

депозитного счета важно, чтобы туда было удобно переводить деньги — иначе высок риск потратить их до того, как вы дойдете до банка; важно иметь возможность пополнения счета на любую сумму (некоторые банки требуют минимальную сумму платежа в несколько тысяч или десятков тысяч). Также имеет смысл обратить внимание на процентную ставку (в некоторых банках она очень привлекательная) и на условия начисления процентов — они могут начисляться ежедневно или реже, могут капитализироваться (то есть прибавляться к общей сумме) или нет. Разумеется, наиболее выгодно для накоплений — капитализировать проценты к основной сумме, так сумма накоплений растет быстрее.

И конечно же, самая главная проблема — не тратить эти деньги, даже если очень хочется и очень надо. Неприкосновенный запас — это святое, и очень важно договориться с собой, что в эту сумму не лезем ни при каких обстоятельствах. Здесь очень важно осознать свои цели и желания, и четко обозначить для себя, чего мы хотим добиться. И уверенно шагать к своей цели. Это всегда вопрос достаточно жесткого контроля себя. Если нет таланта к накоплениям, то приходится следить за своими доходами и расходами.

Так выглядит одно из приложений для смартфона, предназначенное для ведения личного бюджета



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

Как уже было сказано, очень важно, чтобы этот тип трат составлял не больше 50% от общего дохода, иначе ни о какой финансовой свободе и комфортной жизни речи не идет! То есть первое, что мы оцениваем при анализе своего бюджета: укладываемся ли мы со своими обязательными расходами в эти 50%. Если нет — надо принимать меры: рефинансировать, реструктуризировать кредиты, увеличивать доход, менять работу и пр.

УДОБНЕЕ ВСЕГО РАЗДЕЛИТЬ СУММУ ПОНЕДЕЛЬНО, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОЩЕ ПОНИМАТЬ, СКОЛЬКО НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ У ВАС ОСТАЛОСЬ ДЕНЕГ, УКЛАДЫВАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В БЮДЖЕТ, И СВОЕВРЕМЕННО КОНТРОЛИРОВАТЬ И КОРРЕКТИРОВАТЬ ТРАТЫ

Когда вы принимаете решение о новом кредите, важно трезво оценивать свои возможности — если уже сейчас закредитованность слишком высока — ни о каком кредите, как бы ни хотелось, речи идти не может. Кредитная масса не должна быть выше определенного процента от дохода. Банки обычно ориентируются на сумму в 50 % от совокупного дохода всех членов семьи. По опыту могу сказать, что комфортная сумма выплат по кредитам составляет не более 30% от общего объема доходов. Если кредитная масса выше, это уже очень тяжело. То есть в обязательных платежах кредиты должны составлять не более 30%, остальные 20% — это другие платежи. Если кредитная нагрузка выше — надо что-то с этим делать.

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ТРАТЫ

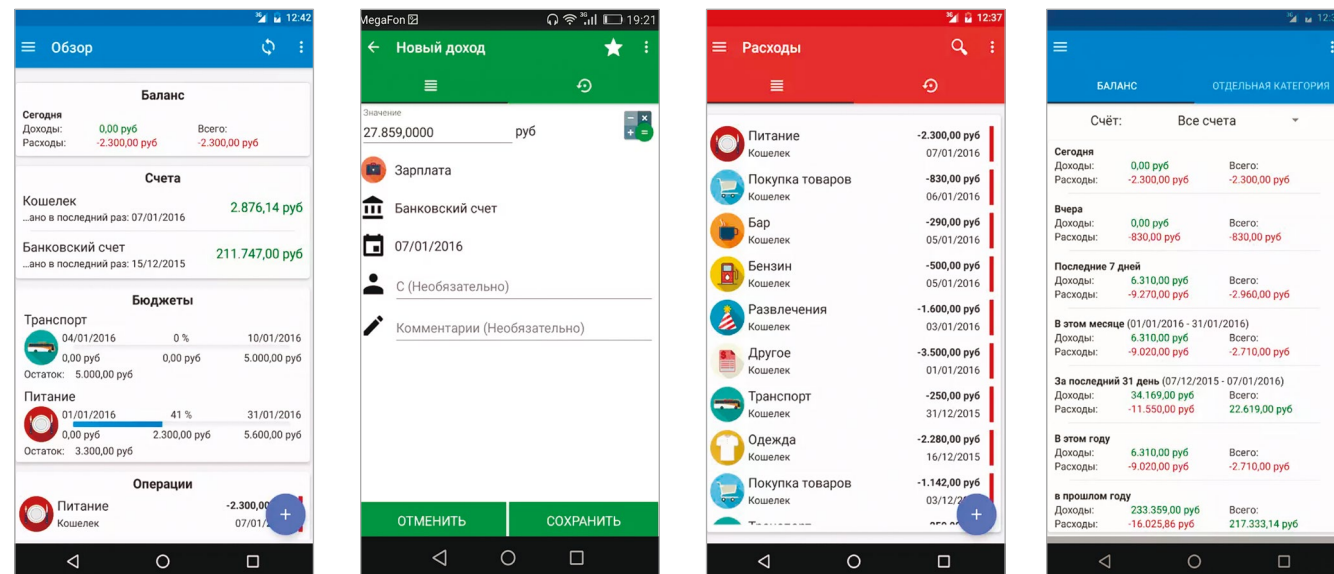
В общей структуре расходов на эту категорию трат отводится 30% от суммы. И эта часть нашего бюджета самая интересная в плане контроля и оптимизации — потому что на нее мы можем повлиять. После того как у вас появилась информация, сколько вы тратите на разные категории, важно подумать, на чем можно сэкономить, какие траты

сократить. И запланировать, сколько вы хотите потратить в следующий месяц. Когда начинаешь вести свой бюджет, помотришь на него внимательно, то уже через один-два месяца сто процентно увидишь там «дыры», и уже исходя из этого можно принимать какие-то решения.

Удобнее всего разделить сумму понедельно, таким образом, проще понимать, сколько на этой неделе у вас осталось денег, укладываетесь ли вы в бюджет, и своевременно контролировать и корректировать траты.

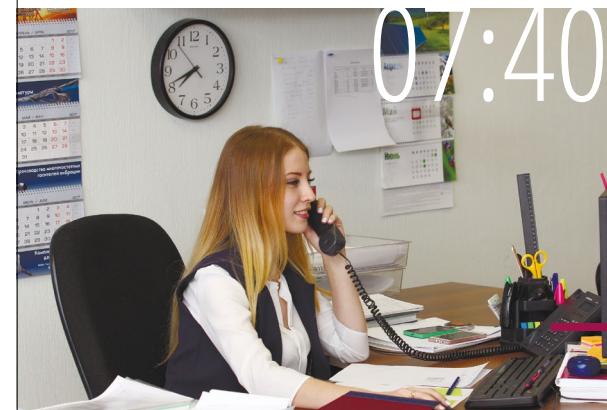
На самом деле, это не сложно — на то, чтобы записать свои ежедневные расходы у меня уходит 2-3 минуты вечером. Кстати, записывать расходы желательно сразу или хотя бы ежедневно — потому что через неделю вы точно не вспомните часть из них. Бюджет — это как диета: всегда надо считать калории, стоит перестать это делать, расслабляешься и съедаешь, то есть тратишь лишнее. И помните о награде — в результате этой несложной работы вы получите финансовую стабильность, ощущение контроля над своим бюджетом и уверенность в завтрашнем дне.

Так выглядит одно из приложений для смартфона, предназначенное для ведения личного бюджета



ОДИН НАШ ДЕНЬ

Компания «РосЭнергоРесурс» всегда открыта для своих клиентов. А в этом номере мы решили поделиться с вами одним типичным днем нашей работы — ведь всегда интересно увидеть, как живут и работают люди, с которыми регулярно общаетесь



Время раннее, а работа уже кипит. Держим связь с дальневосточными клиентами



Вход всегда есть! Ну и выход, соответственно, тоже!



Утренний «тимбилдинг» по РЭРовски — кофе в компании с коллегами вкуснее!



А в это время на складе: «А вы говорили: не поместится!»



Обсуждение планов на неделю и спорных вопросов на планерке руководителей



В поисках верного решения



Аналитик — анализирует



Война войной, а день рождения по расписанию. Кто не успел — тот опоздал на пиццу



В бухгалтерии всё по закону и по фэн-шую...



Реклама — двигатель прогресса



Техническое обучение менеджеров продаж — основа основ



Красота спасет мир. И офис



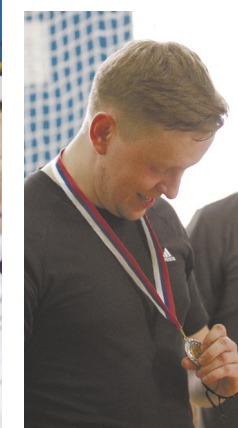
Все по домам, а у производства ПЛАН! Дашь план месяца!

Снабжение — снабжает!



А ВОТ ТАК **МЫ** ОТДЫХАЕМ

ВОЛЕЙБОЛ



28 апреля состоялся первый в истории компании «РосЭнергоРесурс» внутрикорпоративный матч по волейболу.

В игре приняли участие все сотрудники компании — кто-то в качестве игрока, кто-то — в качестве болельщика. По итогам счета были определены победители матча! Поздравляем ребят с победой!

Благодаря поддержке, ярким эмоциям болельщиков и жаркой игре матч по волейболу стал незабываемым событием в жизни компании и подарил непередаваемый заряд бодрости и энергии!



ЖИВУЩИЕ В СЕТИ

Недавно проходила мимо детской площадки и наблюдала удивительную картину — на площадку пришли два мальчика лет десяти, сели на карусель, повернулись друг к другу спинами и уткнулись в свои телефоны! Через полчаса я шла обратно мимо этих ребят — они по-прежнему сидели в тех же позах, глядя в телефоны. Тут, конечно, хочется воскликнуть: «О, пропащее поколение, мы-то были не такими!» Да, мы были не такими. Но ключевое слово здесь не «мы», а «были». К сожалению, современные люди — от мала до велика — попадают в настоящую зависимость от гаджетов. Мы постоянно мониторим ленту в Instagram и Facebook, подписываемся на новостные ленты, наши телефоны беспрерывно пиликают, сообщая нам о том, что пришло новое письмо, сообщение в WhatsApp, Telegram, Skype, нашу картинку в Instagram или пост в Facebook лайкнули и т. д. Зависимость от телефона и соцсетей — это настоящая проблема для человека XXI века. Мы просыпаемся и засыпаем с телефоном в руках. Мы не отрываемся от экрана смартфона в транспорте, в очередях, на деловых встречах и дружеских вечеринках, во время семейного ужина и прогулки с ребенком... В результате это негативно влияет и на наши отношения с семьей и друзьями, и на нашу работу.

ЧЕМ ЖЕ ПЛОХА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА?

Чтобы ответить на этот вопрос, скажите честно: «Что вы помните из того, что только что целый час смотрели в новостной ленте?» Уверены, что, в лучшем случае, вы назовете две-три новости (будем честны, неважных) или одну смешную (если повезет) шутку. То есть вы потратили час сво-

ей жизни вообще непонятно на что, отняв это время у семьи и работы. Смартфоны пожирают наше время, мы тратим часы, десятки часов совершенно непонятно на что. Но самое печальное, что во время бездумного Интернет-серфинга меняется наше мышление. Согласно исследованиям, с каждым годом растет количество людей, которые предпочитают посмотреть видеоролик вместо того, чтобы прочитать статью на ту же тему — формируется так называемое клиповое мышление. Нам все труднее воспринимать серьезную информацию. И это мы не говорим про книги — речь идет о не таких уж длинных статьях!

То есть наше мышление меняется — и не в лучшую сторону. И это сказывается на всех сферах нашей жизни, в том числе — на работе. Нам все труднее сосредоточиться на рабочих задачах, мы чаще бросаем дело на полпути, постоянно отвлекаемся от работы (на тот же смартфон)... Все это снижает нашу эффективность в разы, вызывает раздражение коллег, начальства, клиентов.

Таким образом, если резюмировать, чем плоха зависимость от смартфона: 1) мы тратим огромное количество времени на бесполезное занятие; 2) нам становится сложнее воспринимать информацию; 3) мы становимся менее сосредоточенными и ответственными, хуже делаем свою работу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Мы не говорим о том, что надо полностью отказаться от смартфона. Это глупо и бессмысленно. Смартфон — это всего лишь инструмент в ваших руках, главное — как его использовать. Это удобная возможность получить доступ к любой информации, картам, музыке,

связи. Важно соблюдать баланс и не позволить этой маленькой коробочке из пластика заменить вам весь мир. Вот простые шаги, чтобы сократить зависимость от смартфона:

- Устанавливайте только полезные приложения. Уберите всё ненужное — зачем вам, чтобы телефон считал шаги, генерировал для вас список покупок, постоянно сообщал вам об обновлении новостной ленты и акциях магазинов?
- Избавьтесь от привычки лезть в телефон в любую свободную минуту. Мы едем пять минут в автобусе, и уже автоматически утыкаемся в телефон. Посмотрите лучше в окно — почувствуйте, что вы живете здесь и сейчас! И когда вы поднимаетесь в лифте, ждете транспорт, садитесь обедать, не надо открывать соцсети. Побудьте в своей жизни, а не в виртуальной реальности.
- Отложите телефон во время общения с семьей и друзьями, не доставайте его на прогулках и концертах. Вашим близким нужны именно вы, а не шутки и ролики из Интернета, которые вы рветесь им зачитать.
- Выделите время для Интернет-серфинга — и это должно быть не рабочее время. Возможно утром, когда вы просыпаетесь, или вечером, когда пытаетесь расслабиться после насыщенного рабочего дня. И тут можно с чистой совестью позволить себе бездумно пролистать ленту новостей. Но тоже старайтесь ограничить время — согласитесь, ужасно обидно потратить весь вечер на такое бессмысленное занятие — ведь в мире столько интересного!

Надеемся, наши советы помогут вам улучшить качество вашей жизни, и вы станете более свободными и эффективными — во всех областях!