



ЭНЕРГИЯ РОДНОГО КРАЯ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

■ Технологии компании агрегаторов	1-3
■ ООО «Ивановоэнергосбыт» получен статус Агрегатора управления спросом на электрическую энергию	4
■ Тарифное регулирование электроэнергетики. Что нового?	5-9
■ Самое эффективное средство от болезней	10
■ Дезинфекционные мероприятия для профилактики заболеваний, вызываемых коронавирусами	11
■ Интернет-сервисы ООО «Ивановоэнергосбыт»	12

ТЕХНОЛОГИИ КОМПАНИЙ-АГРЕГАТОРОВ

По оценкам экспертов, рынок управления спросом в России может составить 6–10 ГВт для первой ценовой зоны и 2–3 ГВт для второй ценовой зоны, суммарно до 13 ГВт. В данный момент объём услуг по управлению спросом на второе полугодие 2019 года реализован в размере 50 МВт. Однако, поскольку рынок только развивается, используемые компаниями-агрегаторами решения по управлению спросом могут быть не очень эффективными. Как правило, команда на отключение нагрузки выдаётся по телефону, а для прогнозирования используются инструменты MS Office.

Компания «Сименс» предлагает использовать для данных задач цифровое платформенное решение для агрегации распределённых ресурсов и управления спросом – EnergyIP DEMS. Решение основано на EnergyIP – мировом лидере среди платформ для работы с большими данными в энергетике. EnergyIP связывает контрольно-измерительные устройства, оборудование электрических сетей и транзакции на рынке. Набор приложений основан на модели данных энергетической отрасли для конкретной





области, чтобы полностью поддерживать процессы и сложные варианты использования в энергетической отрасли. Платформа EnergyIP может обрабатывать данные практически в реальном времени с миллионов распределённых активов сети и со счётчиков энергии. Этот продукт помогает находить новые подходы к управлению данными, получаемыми от счётчиков, к оптимизации и аналитике энергосистем, управлению распределёнными энергоресурсами, участию на энергетическом рынке и управлению активами. На российском рынке платформа EnergyIP доказала свою эффективность в применении на «Водоканале» города Санкт-Петербург.

Для применения на рынке управления спросом на базе платформы EnergyIP разработано специальное решение – EnergyIP DEMS. Его преимуществами являются: – Гибкость и масштабируемость для агрегации

большого количества активов и клиентов. – Повышение доходности при участии на рынке электроэнергии. – Повышение лояльности клиентов. – Экономически эффективная интеграция большого количества распределённых энергоресурсов. С помощью платформы EnergyIP DEMS для агрегаторов открываются новые возможности: – Управление спросом на основе событий – энергокомпания или агрегаторы могут использовать мастер событий на основе правил для диспетчеризации распределённых ресурсов согласно программе. – Ориентированное на рынок управление распределёнными ресурсами – операторы могут точно планировать количество ресурсов, доступных для предложения на данном рынке, в соответствии с конкретными ограничениями каждого рынка. – Оптимизация и контроль в режиме онлайн – контроль в режиме онлайн можно использовать для обеспечения выполнения

рыночных обязательств, достижения запланированного баланса и реализации целевых показателей диспетчеризации. – Управление активами распределённых ресурсов – гибкая модель данных, которая может моделировать технические характеристики актива, а также применимые бизнесограничения. EnergyIP DEMS: решение «Сименс» для управления распределённой генерацией и спросом Управление спросом как системная услуга развивается в США и Великобритании более 10 лет. На российском рынке в 2019 году появилась возможность агрегации спроса и предложения с целью совместного участия на оптовом и розничных рынках электроэнергии. Системный оператор провёл уже второй отбор заявок от компаний-агрегаторов, и совокупное предложение более чем в три раза превысило установленный на этот год спрос, что говорит о высоком интересе участия компаний в рынке управления спросом.

Принцип работы платформы EnergyIP DEMS можно продемонстрировать на примере использования данной системы для управления нагрузками торгового центра Sello (Эспоо, Финляндия). Данный торговый центр является вторым по величине в Финляндии – 100 000 м² торговых площадей (около 170 магазинов), 23 миллиона посетителей в год. Энергетическая система торгового центра включает в себя 2 МВт накопителей электроэнергии, 600 кВт солнечных панелей и 50 зарядных станций для электромобилей.

Для эффективной организации управления спросом в торговом центре Sello было использовано несколько программных комплексов – EnergyIP DEMS, EnergyIP DEOP (решение для оптимального управления распределёнными энергоресурсами) и Desigo CC (решение для управления системами здания) Процедура управления спросом выглядит следующим образом: – DEMS связывается с Fingrid (оператор магистральной сети)

для подачи заявок (гибких возможностей) и получения ежедневного графика предоставления услуг. – DEMS и DEOP обмениваются данными по протоколу IEC-104. DEOP предоставляет информацию виртуальным активам DEMS. – DEOP и Desigo CC взаимодействуют через концепцию активов; актив может быть группой элементов (например, все вентустановки) или может быть одним элементом (например, накопитель электроэнергии Siestorage). – DEOP производит расчёт оптимальных графиков работы активов с максимизацией прибыли. При расчёте используются результаты прогнозирования нагрузки и выработки энергии возобновляемыми источниками.

Алгоритм позволяет оптимально использовать собственную генерацию и накопители энергии. – Полученные оптимальные графики работы передаются в систему автоматического управления. Измерительные приборы фиксируют фактические кривые нагрузки. Факт исполнения заявки на снижение мощности подтверждается отчётами из системы. Потребление электроэнергии автоматически регулируется путём покупки, хранения и потребления электроэнергии на основе рыночной цены. Активы (генерация, накопители и нагрузки) торгового центра Sello действуют как виртуальная электростанция, способная реагировать на условия рынка и приносить доход компании. В результате работы системы управления нагрузкой торговому центру Sello удаётся зарабатывать до 480 000 евро в год на рынке электроэнергии, производя 470 МВт•ч электроэнергии за год. Экономия на оптимизированной стратегии обслуживания оборудования и повышения энергоэффективности составляет 118 000 евро в год. На примере реализации проекта для торгового центра Sello можно увидеть, что EnergyIP DEMS является эффективным инструментом управления спросом для компаний-агрегаторов и собственников распределённых энергоресурсов.

ООО «ИВАНОВОЭНЕРГОСБЫТ» ПОЛУЧЕН СТАТУС АГРЕГАТОРА УПРАВЛЕНИЯ СПРОСОМ НА ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ

По итогам третьего конкурентного отбора исполнителей услуг по управлению спросом на электрическую энергию ООО «Ивановоэнергосбыт» получило статус Агрегатора управления спросом на электрическую энергию на период январь – март 2020 год и успешно реализует положительный экономический эффект для ряда крупных потребителей – юридических лиц электрической энергии Ивановской области.

20 марта 2019 года Правительство РФ приняло постановление №287 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации по вопросам функционирования агрегаторов управления спросом на электрическую энергию в Единой энергетической системе России, а также совершенствования механизма ценозависимого снижения потребления электрической энергии и оказания услуг по обеспечению системной надежности».

Агрегатор управления спросом – специализированная организация, которая координирует способность группы конечных потребителей электрической энергии управлять нагрузкой оборудования, конвертирует ее в услуги на рын-

ках электроэнергии, мощности и системных услуг и транслирует потребителям определенное финансовое вознаграждение, полученное от реализации этих услуг.

Осуществление деятельности ООО «Ивановоэнергосбыт» в качестве Агрегатора позволит получать потребителям электрической энергии дополнительный доход до 400 000 рублей от краткосрочного снижения своей нагрузки объемом на 1 МВт в пиковые часы, определенные Системным оператором Единой энергетической системы (АО «СО ЕЭС»).

ООО «Ивановоэнергосбыт» планирует подтвердить статус Агрегатора управления спросом во II квартале 2020 года и приглашает к сотрудничеству для оказания услуг по взаимодействию с АО «СО ЕЭС» заинтересованных юридических лиц и индивидуальных предпринимателей.

По всем возникающим вопросам участия в механизме управления спросом на электрическую энергию просим обращаться по телефону: **(4932) 58-56-08** или по электронной почте: **maw@esk-ivanovo.ru**.



Источник: <https://www.esk-ivanovo.ru>

ТАРИФНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКИ. ЧТО НОВОГО?

Электроэнергетика является базовой отраслью российской экономики и не может остаться за рамками правового и ценового регулирования. За последние 10 лет в электроэнергетике России произошли радикальные преобразования, ежегодно законодательство в этой сфере уточняется и дополняется. О новшествах в тарифном регулировании субъектов электроэнергетики рассказывает первый заместитель начальника Департамента энергетики и тарифов Ивановской области Светлана Евгеньевна Бугаева.

Светлана Евгеньевна, какие особенности регионального регулирования электроэнергетики Ивановской области?

В соответствии с законодательством, в составе конечной цены на электрическую энергию, регулируемые на региональном уровне является тариф на передачу электрической энергии по региональным сетям и сбытовая надбавка гарантирующих поставщиков электрической энергии. В 2020 году регулируемую деятельность в сфере электроэнергетики на территории Ивановской области осуществляют 2 гарантирующих поставщика и 28 территориальных сетевых организаций. Суммарный объем их необходимой валовой выручки более 7 млрд.руб, что составляет более 25% от выручки всех регулируемых организаций, осуществляющих деятельность на территории Ивановской области.

Какие требования предъявляются к территориальным сетевым организациям (ТСО)?

Основное требование, предъявляемое к организации это **соответствие Критериям ТСО** (постановление Правительства РФ от 28.02.2015 № 184).

Для открытия дела об установлении тарифов своевременно до 1 мая необходимо представить заявление об установлении тарифов с приложением всех необходимых обосновывающих материалов, в том числе указанных в п. 17 Правил (постановление Правительства РФ от 29.12.2011 № 1178), обеспечив при этом:

- **раскрытие информации** в соответствии с установленными законодательством стандартами и направление уведомления об этом в Де-

партамент энергетики и тарифов Ивановской области

- предоставление до 1 апреля **отчетов о выполнении требований по достижению установленных показателей надежности и качества** за прошедший год.

- **ведение раздельного учета** по регулируемым видам деятельности и предоставление отчетов в Департамент энергетики и тарифов Ивановской области в соответствии с приказом Минэнерго России от 13.12.2011 № 585.

- обязательное предоставление в ФАС России и Ивановостат отчетов по формам статистической отчетности **№ 46-ЭЭ** в установленные нормативными документами сроки.

- своевременное представление предложений в формате шаблонов ЕИАС для включения в сводный прогнозный баланс (не позднее 1 апреля и потом до 15 августа для корректировки). Вышеуказанные предложения необходимо направлять в адрес Департамента энергетики и тарифов Ивановской области, Системного оператора (Костромское РДУ) и Ассоциации «НП Совет рынка» (АО «АТС»).

- предоставление при подаче заявления на установление тарифов **утвержденных схем соединений электрической сети ТСО** с обозначением трансформаторных и иных подстанций, а также линий электропередачи, указанных в пунктах 1 и 2 Критериев ТСО.

- предоставление не позднее 1 ноября **сведений о расходах на строительство объектов электросетевого хозяйства** для целей технологического присоединения и для целей реализации иных мероприятий инвестиционной

программы, о расходах на выполнение мероприятий по технологическому присоединению, не связанных со строительством объектов электросетевого хозяйства, за три предыдущих периода регулирования, прогнозных сведений о таких расходах на очередной календарный год в соответствии с методическими указаниями по определению размера платы за технологическое присоединение к электрическим сетям.

- предоставление в Департамент энергетики и тарифов Ивановской области в установленные сроки **отчетов о реализации утвержденных инвестиционных программ** в формате шаблона ЕИАС NET.INV и в соответствии с приказом ФСТ России от 20.02.2014 № 202-э.

- **формирование предложений по планируемым расходам в соответствии с положениями Основ ценообразования** в области регулируемых цен (тарифов) в электроэнергетике, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 29.12.2011 № 1178 (далее – Основы ценообразования), **в том числе с учетом требований п. 29 Основ ценообразования** (предоставление информации по договорам, заключенным в результате проведения торгов (в том числе конкурсной документации)).

Также, в соответствии с п. 17 Правил к заявлениям об установлении тарифов организации, осуществляющие регулируемую деятельность, прилагают, в том числе, документы, **подтверждающие право собственности или иные законные основания владения в отношении объектов, используемых для осуществления деятельности** (в частности, актуальные выписки из ЕГРН в качестве правоподтверждающих документов).

Департамент в рамках подготовки к проведению тарифной кампании 2021 года в очередной раз доводит до сведения ТСО позицию ФАС России о требованиях к договорам аренды в отношении минимального объема объектов электросетевого хозяйства, который достаточен для определения соответствия Критериям ТСО.

Согласно разъяснениям ФАС России, если организация владеет на правах аренды объектами электросетевого имущества, то для соответствия Критериям ТСО срок действия таких договоров **должен быть определен и составлять не менее долгосрочного периода регулирования**. Указанное требование достаточно выполнить в отношении минимального объема объектов элек-

тросетевого хозяйства, который достаточен для определения соответствия Критериям ТСО.

Таким образом, при установлении тарифов на 2021 год Департаментом не будут рассматриваться как достаточные для соответствия Критериям ТСО договора аренды электросетевого имущества, заключенные сетевыми организациями на неопределенный срок либо на срок менее года с автоматической пролонгацией.

В соответствии с Гражданским кодексом договор аренды здания или сооружения (недвижимого имущества), заключенный на срок не менее года, подлежит государственной регистрации и считается заключенным с момента такой регистрации. Поскольку дополнительное соглашение к договору аренды является неотъемлемой частью договора, то оно также подлежит государственной регистрации.

С учетом вышеизложенного информируем, что в отношении недвижимых объектов электросетевого хозяйства, используемых территориальной сетевой организацией для осуществления регулируемой деятельности по передаче электрической энергии, должны быть предоставлены документы, подтверждающие государственную регистрацию таких объектов в установленном законом порядке.

В качестве подтверждения отнесения эксплуатируемых объектов электросетевого хозяйства к движимым объектам необходимо представить соответствующее заключение кадастрового инженера.

К вышеуказанным предложениям в качестве обосновывающих материалов Департамент энергетики и тарифов Ивановской области просит предоставлять согласованный со смежными сетевыми организациями прогнозный баланс электрической энергии (мощности), а также структуру полезного отпуска электрической энергии (мощности) по группам потребителей и уровням напряжения в разрезе сбытовых компаний с разбивкой по полугодиям.

Своевременное согласование прогнозного баланса электрической энергии (мощности), по мнению Департамента энергетики и тарифов Ивановской области, позволит минимизировать возможные в дальнейшем выпадающие доходы сетевой организации, а также спорные вопросы при проведении взаиморасчетов между сетевыми организациями.

При предоставлении в составе тарифных дел материалов, подтверждающих экономическую обоснованность фактически произведенных организацией в предыдущие периоды регулирования расходов, необходимо также указывать ссылку на размещенный протокол закупок и прикладывать копию действующего в организации положения о закупках.

Какие изменения законодательства уже вступили в силу? На что следует обратить внимание?

В 2019 году были внесены изменения в статью 23 Федерального закона от 26.03.2003 № 35-ФЗ «Об электроэнергетике», в соответствии с которыми регулирующий орган субъекта не может принимать самостоятельного решения об установлении цен (тарифов) выше предельных максимальных и ниже предельных минимальных уровней без согласования с ФАС России. С 2020 года действует новый порядок согласования с ФАС России решений регулирующего органа субъекта об установлении цен (тарифов) выше предельных максимальных и ниже предельных минимальных уровней (приказ ФАС России от 08.11.2019 № 1483/19).

На 2020 год с учетом вышеуказанных изменений объем финансирования скорректированных инвестиционных программ территориальных сетевых организаций за счет источника «прибыль» практически отсутствует (на 2020 год он составил 7,4 млн. руб. против 89,5 млн. руб. на 2019 год, снижение объемов на 91,7 %). Основным источником финансирования инвестиционных программ в настоящее время является «амортизация».

Департамент энергетики и тарифов Ивановской области отмечает, что в ближайшие годы данная тенденция по составу источников финансирования инвестиционных программ регулируемых организаций будет сохранена в силу жестких ограничений по росту регулируемых тарифов и политики Правительства РФ по сокращению перекрестного субсидирования в электроэнергетике.

В соответствии с принятыми изменениями в пп. 5 п. 28 Основ ценообразования **расходы на аренду помещений, аренду транспорта и аренду земельных участков** определяются регулирующим органом **в соответствии с пунктом 29**

Основ ценообразования (в основном с учетом расходов (цен), установленных в договорах, заключенных в результате проведения торгов), а расходы на аренду объектов электроэнергетики, иных объектов производственного назначения, в том числе машин и механизмов, которые участвуют в процессе снабжения электрической энергией потребителей, – исходя из величины амортизации, налога на имущество и других установленных законодательством Российской Федерации обязательных платежей, связанных с владением имуществом, переданным в аренду.

При этом Департамент энергетики и тарифов Ивановской области отмечает, что в соответствии с пунктом 27 Основ ценообразования:

– при расчете экономически обоснованного размера амортизации на плановый период регулирования срок полезного использования активов и отнесение этих активов к соответствующей амортизационной группе определяется регулирующими органами в соответствии с **максимальными сроками полезного использования**, установленными Классификацией основных средств, включаемых в амортизационные группы, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 1 января 2002 г. № 1 «О Классификации основных средств, включаемых в амортизационные группы»

– **результаты переоценки основных средств** и нематериальных активов, осуществленной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации о бухгалтерском учете, **учитываются** при расчете экономически обоснованного размера расходов на амортизацию **при условии, что учитываемые в составе необходимой валовой выручки расходы на амортизацию являются источником финансирования мероприятий утвержденной в установленном порядке инвестиционной программы организации.**

Постановлением Правительства РФ от 27.12.2019 № 1892 были внесены изменения в Правила государственного регулирования (пересмотра, применения) цен (тарифов) в электроэнергетике, утвержденные постановлением Правительства РФ от 29.12.2011 № 1178 (далее – Правила), согласно которым индивидуальные цены (тарифы) на услуги по передаче электрической энергии для взаиморасчетов между

2 сетевыми организациями за оказываемые друг другу услуги по передаче электрической энергии могут устанавливаться **только с начала очередного года**. Таким образом, законодатель исключил возможность образования новых территориальных сетевых организаций в течение года.

С учетом внесенных изменений в Правила организации, осуществляющие регулируемую деятельность, вправе представить в регулирующий орган дополнительные материалы к предложениям об установлении цен (тарифов) по своей инициативе не позднее 30 рабочих дней до даты наступления очередного периода регулирования. Уточненные предложения подлежат опубликованию в порядке, установленном стандартами раскрытия информации субъектами оптового и розничных рынков электрической энергии, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2004 г. № 24 «Об утверждении стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничных рынков электрической энергии».

Таким образом, Департамент энергетики и тарифов Ивановской области в соответствии с действующим законодательством **имеет право не принимать** к рассмотрению **дополнительные материалы** к предложениям об установлении цен (тарифов) на 2021 год, **поступившие после 19 ноября 2020 года**.

Какие новшества законодательства нас ожидают в 2020 году?

С 1 июля 2020 года вступает в силу порядок технологического присоединения к электросетям энергопринимающих устройств отдельных категорий потребителей электрической энергии (Постановление Правительства РФ от 10.03.2020 № 262).

Речь идет о заявителях – юридических лицах или ИП при технологическом присоединении по 2-й или 3-й категории надежности энергопринимающих устройств, максимальная мощность которых составляет до 150 кВт включительно, а также заявителях – физических лицах при технологическом присоединении энергопринимающих устройств, максимальная мощность которых составляет до 15 кВт включительно, которые используются для бытовых и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринима-

тельской деятельности, и электроснабжение которых предусматривается по одному источнику.

Установлены, в том числе, порядок заключения договора между сетевой организацией и заявителями, обязанности сетевой организации по размещению необходимой информации на официальном сайте в личном кабинете потребителя.

С 01.07.2020 года вводится обязательное лицензирование энергосбытовой деятельности. В настоящее время ожидается принятие соответствующего постановления Правительства РФ, которым будет утверждено Положение о лицензировании энергосбытовой деятельности, описывающее требования, этапы и процедуры, связанные с лицензированием.

В 2020 году ожидается утверждение критериев и порядка оплаты потребителями за резервирование мощности.

С 01.07.2020 года вводятся новые обязательства гарантирующих поставщиков электрической энергии и сетевых организаций по установке и эксплуатации приборов учета электроэнергии. Гарантирующие поставщики и сетевые организации в ходе обеспечения коммерческого учета обязаны осуществлять приобретение, установку, замену, допуск в эксплуатацию приборов учета электрической энергии, а также последующую их эксплуатацию, при отсутствии, выходе из строя истечении срока эксплуатации или истечении интервала между поверками приборов учета, в том числе приборов учета, не принадлежащих субъекту электроэнергетики.

В ближайшее время планируется принятие постановления Правительства РФ, устанавливающего минимальный набор функций интеллектуальных приборов учета электрической энергии (мощности).

Согласно позиции Департамент энергетики и тарифов Ивановской области, во избежание двойного учета расходов, а также с учетом сроков фактического использования приборов учета электроэнергии и установленных законодательно максимальных сроков полезного использования приборов учета электроэнергии для начисления амортизации, расходы регулируемых организаций на приобретение интеллектуальных приборов учета электрической энергии (мощности), сопутствующего оборудо-

вания и программных комплексов экономически обоснованно учитывать в составе регулируемых тарифов исключительно за счет расходов на амортизационные отчисления, возникающих после постановки основных средств и нематериальных активов на учет.

Ожидается внесение изменений в Методические указания по расчету сбытовых надбавок гарантирующих поставщиков с использованием метода сравнения аналогов, утвержденные приказом ФАС России от 21.11.2017 № 1554/17 (далее – Методические указания), в том числе в связи с принятием Постановления Правительства РФ от 05.09.2019 № 1164.

В соответствии с изменениями, внесенными в Основы ценообразования Постановлением Правительства РФ от 05.09.2019 № 1164, не допускается включение в состав экономически обоснованных расходов регулируемых организаций расходов потребителей коммунальных услуг на платежные услуги, оказываемые банками и иными организациями в соответствии с законодательством Российской Федерации, при внесении такими потребителями платы за коммунальные услуги. Дата вступления вышеуказанных изменений в силу 13.09.2020.

Департамент энергетики и тарифов Ивановской области отмечает, что в настоящее время в соответствии с Основами ценообразования и Методическими указаниями постоянные компоненты эталона затрат гарантирующего поставщика включают в себя постоянные компоненты на обеспечение потребителю (покупателю) возможности внесения платы по договору энергоснабжения (купли-продажи (поставки) электрической энергии (мощности)) различными способами, в том числе непосредственно гарантирующему поставщику без оплаты комиссии.

По мнению Департамента энергетики и тарифов Ивановской области, в связи с тем, что эталоны затрат гарантирующего поставщика, с учетом которых формируется необходимая валовая выручка гарантирующего поставщика, были разработаны ФАС России на основании фактических расходов гарантирующих поставщиков по соответствующим статьям до внесения Постановлением Правительства РФ от 05.09.2019 № 1164 изменений в Основы ценообразования, постоянные компоненты эталона затрат на обеспечение потребителю (покупателю) возможности внесения платы по договору энергоснабжения (купли-продажи (поставки) электрической энергии (мощности)) различными способами, в том числе непосредственно гарантирующему поставщику без оплаты комиссии, учитывают возмещение расходов гарантирующего поставщика на комиссионное вознаграждение внешним платежным агентам за оказываемые услуги по приему платежей от физических лиц.

Согласно разъяснениям ФАС России, действующие в настоящее время сбытовые надбавки гарантирующих поставщиков, не подлежат пересмотру в 2020 году при вступлении с 13.09.2020 изменений, внесенных Постановлением Правительства РФ от 05.09.2019 № 1164. При этом ФАС России сообщила о готовящихся изменениях в Методические указания.

В срок до 01.07.2020 планируется «ужесточение» Критериев ТСО (внесение изменений в Постановление Правительства РФ от 28.02.2015 № 184).

С 2020 года ФАС России планирует утвердить новое единое «тарифное меню» по расчету платы за технологическое присоединение к электрическим сетям. Кроме того, будут внесены изменения в правила подключения к электрическим сетям льготных потребителей.

С проектами соответствующих нормативных актов можно ознакомиться на официальном сайте для размещения информации о подготовке федеральными органами исполнительной власти проектов нормативных правовых актов и результатах их общественного обсуждения после их размещения (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ ПРОЕКТОВ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ: <https://regulation.gov.ru>).

САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ!

В 2015 году Академия медицинских королевских колледжей (Великобритания) выпустила доклад, описывающий положительные эффекты физических упражнений, назвав их одновременно «волшебным средством» и «чудо-лекарством». В докладе отмечается, что регулярные тренировки могут предотвратить слабоумие, диабет 2-го типа, некоторые виды рака, депрессию, болезни сердца и другие серьезные заболевания, снижая риск каждого из них не менее чем на 30%. Эффективность выше, чем у многих лекарств.

Недавний анализ данных, полученных от более чем 60 тысяч респондентов, показал, что у людей, тренирующихся 1-2 раза в неделю, смертность от всех причин сократилась на 30% по сравнению с теми, кто не занимался физическими упражнениями. У людей, которые тренируются 3-5 раз, этот показатель снизился на 35%. В аналогичных исследованиях пришли к выводу, что сидячий образ жизни является основной причиной 36 заболеваний, и тренировки являются эффективным средством их профилактики. Многие эксперты отмечали, что если бы физические упражнения выпускали в виде таблеток, то это было бы самым эффективным и наиболее часто выписываемым из когда-либо разработанных лекарств.

Лучшую метафору о пользе физической активности предложили Кэти Боумэн и Ник Тумминелло: движение похоже на еду. Во-первых, питательные вещества из еды полезны, если при-

держиваться золотой середины – потреблять не слишком много и не слишком мало. Например, чтобы избежать анемии, нужна определенная доза железа, но при переборе оно токсично. И так с большинством веществ, которые мы потребляем, даже с водой. С тренировками то же самое: определенный объем необходим, перебор вреден, зато золотая середина представляет собой довольно широкий диапазон.

Рекомендации предполагают не менее 150 минут в неделю «умеренной» физической активности или в два раза меньше «энергичной». Но это только минимум, и лучше бы нацелиться на 300 минут умеренной физической активности в неделю. Повышение объема продолжает снижать смертность до достижения предела 750 минут в неделю, после чего польза для здоровья от физических упражнений останется на том же уровне.

Если вы хотите принимать физическую активность как «лекарство» для улучшения здоровья, то вот вам рецепт. Но, соблюдая эти правила, старайтесь получать как можно больше удовольствия от процесса:

- Стремитесь набирать от получаса до двух часов физической активности почти каждый день.
- Тренировки должны быть разнообразными по объему, интенсивности и типу. Большая часть активности может быть достаточно легкой. Ходьба является наиболее естественным и полезным движением для человека.

- Раз в несколько дней включайте немного высокоинтенсивных нагрузок для развития силы, мощности и/или способности поддерживать высокий уровень выработки энергии в течение небольшого периода времени. Самыми доступными видами для этого являются тренировки с отягощениями, бег и скалолазание.

- Также добавьте упражнения для развития координации, мобильности суставов и поддержания здорового диапазона движений.



По вопросам в области фитнеса обращайтесь к персональному тренеру **Александр Саломатину**

Тел. **89203669318**

Ютуб канал:

www.youtube.com/channel/UCwYjhKQLpXN07XJ9BUyN_0A

Страничка:– <https://vk.com/id209868893>

Группа:– <https://vk.com/club130945857>

ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ КОРОНАВИРУСАМИ

Коронавирусы (*семейство Coronaviridae*) – РНК-содержащие вирусы размером 80 – 160 нм, имеющие внешнюю липосодержащую оболочку. По устойчивости к дезинфицирующим средствам относятся к вирусам с низкой устойчивостью.

Механизмы передачи инфекции – воздушно-капельный, контактный, фекально-оральный.

С целью профилактики и борьбы с инфекциями, вызванными коронавирусами, проводят профилактическую и очаговую (текущую, заключительную) дезинфекцию. Для проведения дезинфекции применяют дезинфицирующие средства, зарегистрированные в установленном порядке. В Инструкциях по применению этих средств указаны режимы для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях.

Для дезинфекции могут быть использованы средства из различных химических групп: хлорактивные (натриевая соль дихлоризоциануровой кислоты – в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 0,06%, хлорамин Б – в концентрации активного хлора в рабочем растворе не менее 3,0%), кислородоактивные (перекись водорода в концентрации не менее 3,0%), катионные поверхностно-активные вещества (КПАВ) – четвертичные аммониевые соединения (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,5%), третичные амины (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,05%), полимерные производные гуанидина (в концентрации в рабочем растворе не менее 0,2%), спирты (в качестве кожных антисептиков и дезинфицирующих средств для обработки небольших по площади поверхностей – изопропиловый спирт в концентрации не менее 70% по массе, этиловый спирт в концентрации не менее 75% по массе). Содержание действующих веществ указано в Инструкциях по применению.

Обеззараживанию подлежат все поверхности в помещениях, предназначенных для пребывания пассажиров, а также персонала аэропорта, занятого обслуживанием пассажиров и багажа, включая поверхности в помещениях, руки, предметы обстановки, подоконники, спинки кроватей, прикроватные тумбочки, дверные ручки, посуда больного, игрушки, выделения, воздух и другие объекты.

Профилактическая дезинфекция

Профилактическая дезинфекция начинается немедленно при возникновении угрозы заболевания с целью предупреждения проникновения и распространения возбудителя заболевания в коллективы людей на объектах, в учреждениях, на территориях и т.д., где это заболевание отсутствует, но имеется угроза его заноса извне. Включает меры личной гигиены, частое мытье рук с мылом или протирку их кожными антисептиками, регулярное проветривание помещений, проведение влажной уборки. Для дезинфекции применяют наименее токсичные средства. Мероприятия прекращаются через 5 дней после ликвидации угрозы заноса возбудителя.

Очаговая дезинфекция

Включает текущую и заключительную.

Текущую дезинфекцию в очаге проводят в течение всего времени болезни. Для текущей дезинфекции следует применять дезинфицирующие средства, разрешенные к использованию в присутствии людей (на основе катионных поверхностно-активных веществ) способом протирания. Столовую посуду, белье больного, предметы ухода обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

Гигиеническую обработку рук с применением спиртосодержащих кожных антисептиков следует проводить после каждого контакта с кожными покровами больного (потенциально больного), его слизистыми оболочками, выделениями, повязками и другими предметами ухода, после контакта с оборудованием, мебелью и другими объектами, находящимися в непосредственной близости от больного.

Воздух в присутствии людей рекомендуется обрабатывать с использованием технологий и оборудования, разрешенных к применению в установленном порядке, на основе использования ультрафиолетового излучения (рециркуляторов), различных видов фильтров (в том числе электрофильтров) в соответствии с действующими методическими документами.

Заклучительную дезинфекцию в инфекционном очаге проводят после выписки больного из очага. Для обработки используют наиболее надежные дезинфицирующие средства на основе хлорактивных и кислородоактивных соединений. При обработке поверхностей в помещениях применяют способ орошения. Воздух в отсутствие людей рекомендуется обрабатывать с использованием открытых ультрафиолетовых облучателей, аэрозольей дезинфицирующих средств.

Все виды работ с дезинфицирующими средствами следует выполнять во влагонепроницаемых перчатках одноразовых или многократного применения (при медицинских манипуляциях). При проведении заключительной дезинфекции способом орошения используют средства индивидуальной защиты (СИЗ). Органы дыхания защищают респиратором, глаз – защитными очками или используют противоаэрозольные СИЗ органов дыхания с изолирующей лицевой частью.

Дезинфицирующие средства хранят в упаковках изготовителя, плотно закрытыми в специально отведенном сухом, прохладном и затемненном месте, недоступном для детей.

Меры предосторожности

Гражданам необходимо соблюдать меры личной гигиены – использовать защитные маски; воздерживаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой.

Меры предосторожности при проведении дезинфекционных мероприятий и первой помощи при случайном отравлении изложены для каждого конкретного дезинфицирующего средства в Инструкциях по их применению.

ИНТЕРНЕТ-СЕРВИСЫ ООО «ИВАНОВОЭНЕРГОСБЫТ»

1. Сайт ООО «Ивановоэнергосбыт»

Сайт ООО «Ивановоэнергосбыт» – это информационный ресурс, предоставляющий всю необходимую информацию о деятельности организации, а также предоставляющий доступ к дополнительным сервисам для своих потребителей.

Доступен по адресу: www.esk-ivanovo.ru

2. Личный кабинет ООО «Ивановоэнергосбыт»

Личный кабинет ООО «Ивановоэнергосбыт» – это комплекс сервисов для потребителей ООО «Ивановоэнергосбыт» (физических лиц), с помощью которого можно получить информацию о состоянии лицевого счета, о наличии и объеме задолженности, о типе используемого прибора учета и сроках его проверки. Личный кабинет также позволяет оплатить услуги электроснабжения, передать в энергосберегающую организацию контрольные показания индивидуального прибора учета и распечатать счет-извещение за электроэнергию.

Интернет-ресурс «Личный кабинет» доступен в главном меню официального сайта компании или по адресу: service.ivanovo.ru

3. Передача контрольных показаний посредством SMS

Сервис, разработанный для предоставления потребителям контрольных показаний с помощью sms на телефонный номер **+7(964) 496-79-79**.

4. Интернет-магазин ООО «Ивановоэнергосбыт»

Интернет-магазин ООО «Ивановоэнергосбыт» – это удобный сервис, позволяющий выбрать и приобрести электротехническую продукцию через пункты продаж ООО «Ивановоэнергосбыт». Интернет-магазин ООО «Ивановоэнергосбыт» доступен в главном меню официального сайта компании по адресу: shop.esk-ivanovo.ru.

5. Сервис «Обратная связь»

Данный сервис предоставляет возможность посетителям сайта www.esk-ivanovo.ru обратиться с интересующими вопросами к компетентным службам ООО «Ивановоэнергосбыт».

6. Телефон бесплатной «горячей линии» 8-800-350-42-12

