



# ЭНЕРГИЯ РОДНОГО КРАЯ

В этом номере:

■ ПАО «Интер РАО» присоединилось к Глобальному договору ООН.....	1
■ «Россети Центр и Приволжье Ивэнерго» с начала 2019 года подключил более 500 новых потребителей.....	2
■ Ивановоэнергообит информирует- в сфере ЖКХ появились умные счетчики....	3-4
■ Ивановская область вошла в нацпроект по повышению производительности труда.....	5-6
■ Подготовка к ОЗП+ энергосбережение.....	7-8
■ Технологическое присоединение он-лайн, «под ключ».....	9
■ Кардио для похудения.....	10-11
■ Интернет-сервисы ООО «Ивановоэнергообит».....	12

## ПАО «ИНТЕР РАО» ПРИСОЕДИНИЛОСЬ К ГЛОБАЛЬНОМУ ДОГОВОРУ ООН

ПАО «Интер РАО» присоединилось к Глобальному договору ООН - крупнейшей международной инициативе ООН в сфере корпоративной социальной ответственности и устойчивого развития. ГД ООН в мировом масштабе объединяет бизнес, который стремится к ответственной деловой практике и добросовестной репутации.

Присоединившись к национальной сети Глобального договора ООН, крупнейший диверсифицированный энергетический холдинг ПАО «Интер РАО» стал частью сообщества в области корпоративной ответственности и устойчивого развития. Этот шаг также означает стремление компании интегрировать мировые стандарты корпоративной и социальной ответственности в устойчивое долгосрочное развитие бизнеса.

Как участник Глобального договора ООН ПАО «Интер РАО» принимает на себя добровольные обязательства по соблюдению в своей деятельности основополагающих принципов ГД ООН: обязуется актуализировать свою бизнес-модель и стратегию в пользу долгосрочной устойчивости, интегрирует в стратегию, систему управления и корпоративную культуру принципы ООН в области прав человека, трудовых отношений, охраны окружающей среды и борьбы с коррупцией, а также будет ежегодно публиковать информацию о результатах своей деятельности по устойчивому развитию.

Справка: глобальный договор ООН – международная инициатива ООН для бизнеса в сфере корпоративной социальной ответственности и устойчивого развития, призыв ООН трансформировать бизнес в пользу общества, природы и будущего планеты, попытка ООН мобилизовать глобальное движение ответственных компаний-лидеров, стартовавшая в 2000 году. В настоящее время к данному договору присоединилось более 13 000 участников из почти 160 стран мира и более 80 национальных сетей.

## «РОССЕТИ ЦЕНТР И ПРИВОЛЖЬЕ ИВЭНЕРГО» С НАЧАЛА 2019 ГОДА ПОДКЛЮЧИЛ БОЛЕЕ 500 НОВЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

«Россети Центр и Приволжье Ивэнерго» подвел итоги работы по технологическому присоединению (ТП) новых потребителей за первое полугодие 2019 года. Всего в течение шести месяцев предприятие исполнило 508 договоров ТП общей мощностью более 13,8 МВт.

С января по июнь 2019 года новые электрические мощности получили 5 предприятий и производств, 12 объектов агропромышленного комплекса, 2 учреждения образования и здравоохранения, 35 объектов малого и среднего бизнеса, 32 объекта коммунальной инфраструктуры (уличное освещение) и др. Кроме того, исполнено 402 договора в сфере индивидуального жилищного строительства.

С начала 2019 года специалисты «Ивэнерго» присоединили к сетям такие значимые для региона объекты, как: производственные помещения ООО «Верхневолжский Сервисный Металло-Центр» и ООО «Руспласт» в Ивановском районе, КТП для электроснабжения ООО «Палехская мануфактура», здание АО «Ивановское» по племенной работе» в деревне Лебяжий Луг Ивановского района, свиноферму «Славянка» в деревне Иванково Фурмановского района, мусороперегрузочную станцию в селе Мыт Пестяковского района, комплекс очистных сооружений в городе Плес.

«В последние годы, благодаря ряду проведенных в компании мероприятий, процедура технологического присоединения в Ивановской области стала проще и доступней, развиваются интерактивные сервисы, набирает популярность услуга сопровождения ТП «под ключ». Потребителю сейчас практически не нужно выходить из дома для того, чтобы подать заявку на подключение к электросетям. Все делается через Интернет - на сайте компании», - отметил и.о. заместителя генерального директора - директора «Россети Центр и Приволжье Ивэнерго» Алексей Васильев.

Напомним, направить заявку и первичные документы для заключения договора об осуществлении технологического присоединения можно в личном кабинете на сайте «Россети Центр и Приволжье» <http://www.mrsk-cp.ru> и на портале электросетевых услуг ПАО «Россети» <https://портал-тп.рф/>.

Получить информацию о технологическом присоединении объектов к сетям энергокомпании можно также по бесплатному номеру Контакт-центра: 8-800-100-33-00 или по следующим телефонам:  
(4932) 26-88-88 в г. Иваново,  
(49343) 41-555 в г. Тейково,  
(49331) 3-08-58 в г. Кинешма.



## ИВАНОВОЭНЕРГОСБЫТ ИНФОРМИРУЕТ:

В соответствии с требованиями законодательства в Российской Федерации внедряются интеллектуальные системы учета коммунальных ресурсов - так называемые умные счетчики. Такие приборы учета будут сами снимать показания и отправлять их всем ресурсо-



снабжающим организациям. С 1 июля 2020 года установка новых и замена отслуживших свой ресурс счетчиков на интеллектуальные станет обязательной.

### Как это работает

Умные счетчики разработаны для электроэнергии, воды, и газа. От обычных они отличаются встроенными радиомодулями для беспроводной связи, расширенным набором измеряемых параметров и наличием дистанционного управления. Модуль связи передает показания поставщикам коммунальных услуг. Затем данные обрабатываются ресурсоснабжающими организациями, которые формируют счета для граждан-потребителей на оплату электроэнергии, воды и газа. Работа счетчиков осуществляется в автоматическом режиме, поэтому самостоятельно снимать показания не нужно. Если вы платите по нормативам, то умный счетчик поможет сократить ваши расходы.

Помимо передачи данных об объемах потребленных ресурсов, такой прибор учета дает сигнал компаниям-поставщикам коммунальных услуг о своей неисправности или попытке вмешательства в его работу. Умный счетчик электрической энергии, кроме прочего, обеспечивает дифференцированный учет потребляемой энергии, в зависимости от времени суток. Сутки разделены на зоны, для каждой из которых установлен свой тариф на электроэнергию. Такая система учета позволяет потребителям оплачивать электроэнергию в ночные часы по тарифу, который значительно ниже дневного.

Принципы интеллектуальной системы учета электроэнергии могут быть реализованы по двум технологическим вариантам:

В первом варианте система строится по классической схеме. В многоквартирных домах (МКД) потребителям устанавливаются однофазные счетчики активной энергии, способные передавать необходимые данные прямо по силовой сети (технология PLC). Вводный распределительный узел (ВРУ) оснащается трехфазным прибором учета, работающий по той же технологии PLC. Каждый из приборов схемы может работать в режиме ретранслятора сигналов PLC. Далее к электросети МКД при помощи PLC-модема подключается **устройство сбора и передачи данных (УСПД)**, которое может, как опрашивать приборы учета и

принимать от них данные, так и наоборот, передавать команды управления ими, например, включать и отключать реле ограничения потребителя. УСПД собирает необходимую информацию со счетчиков, буферизует ее в своей памяти, после чего передает посредством сотовой GSM-связи по технологии 3G через интернет на сервер центра обработки данных (ЦОД). Там полученная информация систематизируется и интегрируется в биллинговые системы расчетов с потребителями. Так же ЦОД предоставляет абонентам посредством сети Интернет доступ в личные кабинеты, а операторам ЦОД возможность полностью контролировать процессы и ограничивать неплательщиков.

**В альтернативном варианте используется** оригинальная высокотехнологичная схема с применением радиосвязи. В МКД потребителям устанавливаются однофазные электросчетчики с радиомодемом, способные передавать необходимые данные по защищенному радиоканалу на зарезервированной частоте. Вводный распределительный узел (ВРУ) оснащается трехфазным прибором учета, работающий по той же радио-технологии через радиомодем для коллективных приборов учета.

Вместо наличия УСПД в каждом доме, в жилом квартале устанавливается базовая станция сразу на несколько десятков домов в зоне покрытия радиосети. Радиус покрытия базовой станции составляет от 4 до 50 километров в зависимости от высоты установки и плотности застройки. Базовая станция по сути является УСПД и может осуществлять двухсторонний обмен информацией одновременно с 5000 приборами учета и обрабатывать до 2 млн. сообщений в сутки. Так же, как и в первом варианте, базовые станции собирают необходимую информацию со счетчиков, буферизуют ее в своей памяти, после чего передают посредством сотовой GSM-связи по технологии 3G через интернет на сервер, являющийся ЦОД. Там полученная информация систематизируется и интегрируется в биллинговые системы. Так же ЦОД предоставляет абонентам посредством сети Интернет доступ в личные кабинеты, а операторам ЦОД возможность полностью контролировать процессы и ограничивать неплательщиков.

## В чем выгода ?



Можно забыть о снятии показаний и потратить время на что-нибудь более интересное



Если сдаете квартиру или часто уезжаете, то девайс вас сильно выручит



Экономите деньги, если до этого платили за коммунальные услуги по нормативам



Можно посмотреть детальные отчеты по потреблению и понять, в какие дни вы тратите больше. И «ужаться» при необходимости



О прорыве трубы вы узнаете не от злых соседей, а с помощью приложения

## ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ВОШЛА В НАЦПРОЕКТ ПО ПОВЫШЕНИЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА

Одним из главных факторов, влияющих на развитие региона является то, как работают предприятия и их эффективность. От того, как работают предприятия, зависит благосостояние людей, которые заняты на производстве, их уровень жизни и экономика региона в целом. В связи с этим проект «Локомотивы Роста» направлен на создание наилучших условий функционирования Ивановских предприятий и повешение их конкурентоспособности.



**Председатель общественного совета ФПП «Локомотивы роста» в  
Ивановской области: Шибает Сергей Александрович**

Каким образом поднять производительность труда и снизить издержки? Этим вопросом сегодня задаются, практически, все собственники бизнеса. С 2019 года по 2024 в решении этой проблемы готово помогать правительство РФ - на 5 лет утвержден национальный проект «Повышение производительности труда и поддержка занятости»

Ивановская область вошла в число пилотных регионов РФ, где будет реализовываться нацпроект. Главная цель - стимулирование развития промышленности, рост производительности труда на средних и крупных предприятиях базовых не сырьевых отраслей экономики.

Предприятия региона получают доступ к специальным мерам поддержки: льготным займам на техперевооружение под 1%, льготным кредитам, грантам до 300 млн рублей от Фонда "Сколково", программе поддержки автоматизации и использования цифровых технологий, экспортному акселератору для выхода на новые рынки сбыта.

Кроме того, предприятия, участвующие в региональной программе, могут воспользоваться адресной поддержкой по оптимизации производственных процессов и переобучению сотрудников по лучшим мировым методологиям повышения производительности, что позволит изменить культуру производства на предприятиях.

Работа федеральных экспертов состоит из двух этапов. Первые три месяца активной фазы эксперты все рабочее время находятся на предприятии и участвуют в описании текущего состояния, а также разработке и реализации проектов по внедрению улучшений, позволя-

-ющих выстроить производственные потоки и повысить производительность труда. Затем еще три месяца эксперты сокращают свое присутствие на предприятии, ограничиваясь контролем и корректировкой процессов оптимизации. Результатом этой работы станет создание потока-образца, на примере которого руководство и



и коллектив смогут на практике освоить инструменты "бережливого производства", а также оценить его эффективность. Это обеспечит возможность масштабирования полученного эффекта на всю компанию.

Первопроходцами нацпроекта в регионе стали ООО «ХБК Шуйские ситцы» и ООО «Ивановский кабельный завод». Первые итоги реализации проектов на данных предприятиях можно будет подвести уже в сентябре этого года.

В июне стартовала вторая волна проекта – ООО «Верхневолжский Сервисный Металлоцентр», АО «Ивановоискож», ООО «Ньюфарм» и ООО «Галтекс», на днях завершилось формирование третьей волны проекта, куда вошли такие известные в регионе компании и предприятия, как ООО ТД "МЕЛАНЖ-ТЕКСТИЛЬ", ООО ТК "Русский дом", ООО «МИРтекс», ООО «Кинешма Аутомотив Компонентс».

Самостоятельно реализовывать проект будут предприятия, имеющие свою достаточно развитую производственную систему ООО «Стандартпласт», ЗАО «Электроконтакт» и ООО «Нейрософт».

В Ивановской области уже создан региональный центр компетенций в сфере производительности труда, эксперты которого будут работать вместе с коллегами из федерального центра. Участниками нацпроекта могут стать предприятия базовых не сырьевых отраслей - промышленность, сельское хозяйство, транспорт, строительство и сфера ЖКХ - с объемом выручки от 400 млн до 30 млрд рублей в год, с долей участия налоговых резидентов иностранных государств в уставном капитале юридического лица не выше 25%. Для включения в программу предприятию необходимо оставить заявку на сайте производительность.рф.

По всем вопросам можно обратиться в управление промышленности и инвестиций Департамента экономического развития и торговли Ивановской области по телефону 8 (4932) 32-82-59, 32-41-71

«Нам хочется, чтобы в будущем инициатива и предложения по промышленному развитию исходили не только от власти, но и со стороны бизнеса. Мы ждем вашей активности, вовлеченности и неравнодушия. Для нас очень важна обратная связь, чтобы мы совместно могли бы развивать промышленную политику в интересах Ивановских предприятий и всего нашего региона» – начальник управления промышленности и инвестиций департамента экономического развития и торговли Ивановской области Анастасия Любимова.

Этот нацпроект за счет повышения производительности труда станет для нас важным локомотивом экономического роста Ивановской области.



## ПОДГОТОВКА К ОЗП+ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ

Качественная подготовка к отопительному сезону является залогом его успешного прохождения. Руководствуясь данным принципом, Акционерным обществом «Ивгортеплоэнерго» в период с мая по сентябрь 2019 года запланировано выполнение комплекса мероприятий по подготовке котельных, тепловых сетей, центральных тепловых пунктов и насосных станций Общества к работе в предстоящем ОЗП 2019/2020 годов. А это – капитальный ремонт и замена насосов (30 единиц), запорной арматуры, текущий ремонт котлов (70 единиц), текущий ремонт насосов (более 200 единиц), текущий ремонт подогревателей (более 50 единиц). К наиболее масштабным и финансово затратным относятся – капитальный ремонт тепловых сетей (почти 5 км) и техническое перевооружение котельной №18. Общая сумма запланированных финансовых средств на подготовку оборудования и объектов Общества к работе предстоящем ОЗП составляет 83 млн. рублей.

Помимо текущей деятельности, в условиях кризисных явлений и дефицита денежных средств, перед Обществом стоит задача по оптимизации своей деятельности, в том числе по рациональному использованию энергетических ресурсов. Достижение экономии энергетических ресурсов реализуется за счет внедрения энергосберегающих технологий.

дах воздушной прокладки с применением современных технологий без отключения потребителей, устранение повреждений на тепловых сетях, текущее обслуживание оборудования насосных станций и центральных тепловых пунктов, текущие ремонты оборудования тепловых сетей согласно графику ППР;

– службой эксплуатации котельных выполнено текущее обслуживание и текущие ремонты оборудования котельных согласно графику ППР, проведены режимно-наладочные перек



В соответствии с «Правилами установления требований к программам в области энергосбережения и повышения энергетической эффективности организаций, осуществляющих регулируемые виды деятельности», утвержденных Постановлением Правительства РФ от 15.05.2010 г. № 340, Постановлением Департамента энергетики и тарифов Ивановской области от 23.12.2016 г. № 125-п, а также в целях

исполнения программы энергосбережения предприятия АО «ИвГТЭ» в 2018 году осуществило модернизацию системы уличного и внутреннего освещения производственных объектов предприятия, заменив существующие осветительные устройства на светодиодные до уровня 50 % общего объема используемых осветительных устройств.

В 2018 году произведена замена 97 уличных и внутренних осветительных устройств типа ДРЛ-250, ДРЛ-400 и КЛЛ-105 на светодиодные ДКУ 452-55W, ДКУ 152-43W, ДКУ 152-73W – универсальные светильники отечественного производства современного дизайна для качественного освещения открытых территорий. Оптическая система обеспечивает хорошую управляемость светового пучка и светового потока при создании оптимальной освещенности и равномерности ее распределения, сниженные капитальные и эксплуатационные затраты. Срок гарантии от производителя – 3 года.

Полученная в результате реализации программы экономия составляет до 60% от первоначального потребления электроэнергии на освещение территории, а это более полумиллиона рублей в год. Срок окупаемости вложений – менее одного года. До конца 2019 года, в соответствии с утвержденной программой энергосбережения, планируется произвести замену еще 82 установленных осветительных устройств, тем самым довести процент применения современного осветительного оборудования до 100%.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ: ОН-ЛАЙН, «ПОД КЛЮЧ»

"Ивгорэлектросеть" продолжает ряд мероприятий, направленных на упрощение процедуры технологического присоединения. Теперь это не только возможность подать заявку удаленно, но и моментальный доступ к актуальной информации о ходе рассмотрения заявки и стадии выполнения договора. Не менее важный аспект - возможность рассчитать ориентировочную стоимость техприсоединения еще до подачи заявки.

подачи заявки. Для этого можно использовать интерактивный калькулятор, который размещен на официальном сайте **АО "Ивгорэлектросеть"**.

Кроме того заключено соглашение с Многофункциональным центром предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ), что значительно упростило процесс для представителей бизнеса, которые активно используют услугу "одного окна". И еще один несомненно важный шаг в процессе упрощения процедуры технологического присоединения - это соглашение о порядке взаимодействия с ООО "Ивановоэнергосбыт". После которого отпала необходимость в посещении сбытовой организации - получить договор энергоснабжения теперь также можно непосредственно в **АО "Ивгорэлектросеть"**, вместе с результирующими документами по технологическому присоединению.

Отметим, что в услугу уже включено проведение строительно-монтажных работ по технологическому присоединению объекта к сетям электроснабжения высококвалифицированным персоналом - из материалов, которые проходят тщательную проверку и нормоконтроль.



## ПРАВИЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ОТЛИЧНОГО ТОНУСА

Существует мнение, что кардио – лучший выбор для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. При этом забывают главное: если заниматься только кардио нагрузками, то организм начнёт расщеплять мышцы, и вместе с жиром вы потеряете мышечную массу. Подтянутого тела вы в этом случае не получите, чем меньше мышц, тем медленнее метаболизм, а значит – скорость сжигания кало-



рий. Выполняя только кардио и, при этом, следуя диете, вы просто создадите большой дефицит калорий и гарантировано замедлите метаболизм, то есть ваше тело начнет не эффективно работать и запасать буквально каждую съеденную калорию.

Мне часто обращаются с вопросом, что не так: ведь они каждый день бегают по утрам, кушают мало, пешие прогулки обязательно, а похудеть не получается. На самом деле, силовая нагрузка – очень эффективный способ сжигания жира. Используйте в тренировках многосуставные упражнения: приседания, жимы, тяги. Такие тренировки стимулируют выработку целого коктейля гормонов, благотворно влияющих на обмен веществ и проце-



ссы жиросжигания. Ваша цель - добиться гормонального отклика организма. Укрепляя мышцы, вы ускоряете метаболизм и тем самым ускоряете процесс сжигания калорий. Так что мнение, что силовые тренировки не помогают худеть, а только могут нарастить огромные мышцы – ошибочно. Чтобы снижать жировые запасы важно питаться с небольшим дефицитом калорий. Без этого условия любые тренировки на похудение не принесут должного результата.

Самый эффективный способ похудеть – сочетать кардио и силовую нагрузку и создать в питании небольшой дефицит калорий. Бег без силовых упражнений приведёт к потере жира вместе с мышцами, потере тонуса и замедлению метаболизма.

Пример использования силовых и кардио тренировок.

У меня было много клиентов стремящихся сбросить лишний вес. Один из клиентов пришёл ко мне чтобы похудеть, вес был 140 кг., через три месяца использования правильного рациона, силовых и кардио тренировок снизили до 82 кг.. Но продолжили заниматься дальше уже с целью увеличения мышечной массы и ещё через пол года уже весил под 100 кг., но без лишнего жира и плюс к кардио тренировкам он играл в футбол за городскую



команду. На момент когда ко мне обратился ему было 19 лет и не имел отклонений по здоровью, что позволяло быстро снижать вес. Быстрое похудение с возрастом может принести больше проблем чем пользы, к тем же результатам необходимо идти медленнее.

Если Вы любите кардио, то не отказывайтесь от него полностью – это хорошее дополнение к диете и силовым тренировкам. Но оно никогда не должно стоять на первом месте. Убедитесь, что Вы расставили приоритеты правильно и сосредоточьтесь на силовых тренировках и работе над мышцами.

Чтобы сохранить мотивацию и интерес к занятиям меняйте тренировки и упражнения, занимайтесь под свою любимую музыку и не забывайте хвалить себя за каждую, даже самую незначительную победу.

По интересующим вопросам в области фитнеса обращайтесь к персональному тренеру Александру Саломатину по: Тел. 8 902 241 05 67

Страничка:- <https://vk.com/id209868893> Группа:- <https://vk.com/club130945857>

Ю-туб канал: [www.youtube.com/channel/UCwYjhKQLpXN07XJ9BUyN\\_0A](http://www.youtube.com/channel/UCwYjhKQLpXN07XJ9BUyN_0A)

## 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](http://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](http://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](http://shop.esk-ivanovo.ru).

### 5. Сервис «Обратная связь»

Данный сервис предоставляет возможность посетителям сайта [www.esk-ivanovo.ru](http://www.esk-ivanovo.ru) обратиться с интересующими вопросами к компетентным службам ООО «Ивановоэнергосбыт».

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

