

# Без “п’яти хвилин” майстер гирьового спорту

Нещодавно у Львові на базі спорткомплексу СКА відбувся IX Всеукраїнський турнір пам’яті майстра спорту СРСР Юрія Резнікова з гирьового спорту. У цих представницьких змаганнях взяли участь представники із понад 10 областей України. Успішно виступив на цьому турнірі атлет-залізничник, інженер з організації нормування праці першої категорії дорожньої нормативно-дослідної станції з праці Ігор Мартинович. У вправі “поштовх”, у ваговій категорії до 90 кг наш силач посів почесне третє місце і виборов бронзову нагороду. Завітавши до редакції “Львівського залізничника”, Ігор поділився враженнями про перебіг та результати змагань.

– Ігоре, чи високою була конкуренція у твоїй ваговій категорії?

У ваговій категорії до 90 кг змагалось 16 учасників. Серед них були імениті суперники, які неодноразово ставали переможцями та призерами змагань найвищого рівня. Боротьба відбувалася у двох вправах: поштовху двох гир вагою 24 кг кожна від грудей та ривка однієї гирі.

– Із яким результатом ти завершив змагання?

У поштовху я зафіксував гирі 117 разів за 10 хвилин виконання вправи, що дозволило мені піднятися на третю сходинку п’єдесталу. При цьому суддівська бригада не зарахувала мені ще 15 (!) підйомів, тоді як принаймні половина з них, на мою думку, були виконані технічно правильно. Хочу зауважити, що переможцем у номінації “поштовх” став атлет із Криму, майстер спорту міжнародного класу, який виконав 130 вдалих підйомів, а другу сходинку посів також майстер спорту міжнародного класу із Житомирщини з результатом 122 поштовхи. Не важко підрахувати, що за більш лояльного та об’єктивного ставлення рефері мій результат міг бути значно кращим.

У ривку я зробив 146 вдалих спроб і посів у підсумку п’яте місце.

– Чи доводилося тобі раніше брати участь у таких турнірах?

– Три роки поспіль я здобував титул чемпіона Львівської області з гирьового спорту у своїй ваговій категорії. На змаганнях такого рангу я також виступаю регулярно, ось уже впродовж трьох років. Результати моїх попередніх виступів – 5-6 місця. Цього разу вдалося зробити черговий крок уперед – вибороти місце у трійці призерів. До речі, збірна Львівщини у командному заліку посіла на цих змаганнях перше місце, тому я вважаю, що зробив перший внесок у нашу загальну перемогу.

– Як сприйняли твій спортивний успіх колеги по роботі?

– Колеги по роботі активно вболівають за мої спортивні результати. Щиро радіють моїм успіхам, цікавляться виступами, особливо жінки з нашої нормативно-дослідної станції. Із бронзовою медаллю всеукраїнських змагань мене особисто привітав начальник служби організації праці, зарплати і структур управління Олександр Мирославович Федорович.

– Ігоре, як узагалі в тебе виникла думка зайнятися гирьовим



спортом?

– Зі спортом я товаришу змалечку. Навчаючись у школі та в університеті, серйозно займався боротьбою дзюдо. Коли прийшов працювати на залізницю, у моторвагонне депо Львів, продовжив ці заняття, проте після важкої травми ключиці був змушений припинити тренування і виступи на змаганнях.

Оскільки на залізниці постійно відбуваються робітничі спартакіади, де серед інших дисциплін є і турніри з гирьового спорту, керівник спортивного осередку нашого депо, майстер механічного цеху Богдан Петрович Луцик залучив мене до цих змагань. Із цього часу я почав активно займатися гирьовим спортом.

– Де і як готуєшся до виступів

на помості?

– Я тренуюся тричі на тиждень у чудовому атлетичному залі нашого спорткомплексу “Локомотив”. Кожне тренування триває в середньому дві години. За цей час сукупно піднімаю вагу приблизно в 10 тонн. Це – серйозне навантаження, яке дозволяє розраховувати на високі результати в офіційних змаганнях.

– Ігоре, що є головним стимулом такої продуктивної праці на спортивній ниві?

– Серед головних стимулів – любов до спорту, бажання перемагати, а також підтримка та увага керівництва залізниці і профспілки до розвитку масового спорту та спортивної інфраструктури на залізниці. Приємно, що керівництво залізниці, зокрема, заступник начальника залізниці з кадрів і соціальних питань Володимир Васильович Чернега цікавиться і опікується питаннями підготовки та виступів спортсменів-залізничників на представницьких змаганнях.

– Якою є твоя найближча спортивна мета?

– Планую виконати норматив майстра спорту. Оскільки через фінансово-економічну кризу цього року не відбулося кілька календарних турнірів, думаю, що зможу реалізувати свій задум у лютому наступного року, на Кубку України з поштовху гир довгим циклом (вага гирі 32 кг). Крім того, хочеться продемонструвати стабільний результат і на змаганнях серед підрозділів залізниці та на рівні Укрзалізниці.

Розмову вів  
Андрій ВЕЗДЕНКО  
Фото автора

## Остерігайтесь несвіжих салатів, прострочених продуктів і кліщів

Пізнньої осені, коли від літнього відпочинку залишилися лише спогади, а в розпалі робочі будні, навчання тощо, хочеться, щоб проблем було якнайменше. Проте і ця пора має свої загрози для здоров’я людини. Детальніше про це розповідає лікар-інфекціоніст поліклінічного відділення клінічної лікарні Львівської залізниці Галина ДЕПУТАТ.

– Найчастіше зустрічаються такі хвороби як дизентерія, сальмонельоз та харчові токсичні інфекції, викликані іншими збудниками, – розповідає Галина Максимівна. – Хвороби передаються тільки через харчові продукти, воду. Особливо небезпечними є молочні та кисломолочні продукти, які неправильно зберігаються. Тому не раджу вживати протерміновані сири, сметану, кефір, йогурти. Хотілося б звернути увагу на те, що привабливий вигляд продуктів зовсім не означає, що вони справді є свіжі, якісні, і не приховують ніякої небезпеки. Особливо це стосується салатів, заправлених сметаною чи майонезом. Найбільш небезпечні вони тоді, коли довго зберігаються. Запам’ятайте: салати треба споживати свіжоприготовлені, адже у процесі зберігання до них можуть потрапити різні інфекційні збудники, зокрема, стафілокок і спричинити харчове отруєння.

– А де б Ви порадили купувати про-

дукти?

– В ідеальному варіанті – тільки в магазинах, хоча ми не можемо повністю відмовитися від ринків. Люди все-таки купують там продукти, але раджу завжди вимагати сертифікати, дозволи, дивитися на термін зберігання продуктів. На це самі люди повинні звертати увагу, але в жодному разі не варто купувати продукти “із землі” чи у необлаштованих відповідним чином приміщеннях.

– Як за хвороб є найбільш небезпечною?

– З харчових отруєнь найнебезпечнішою є дизентерія. Її поділяють на декілька видів. Для захворювання на дизентерію характерні висока температура, нездужання, кишкові розлади. Ця хвороба може призвести до тяжких наслідків: виникнення інфекційно-токсичного шоку та дисбактеріозу, який дуже важко лікується.

Вважаю за необхідне застерегти читачів від наступного: будьте обережні, коли харчуєтесь під час далеких подорожей, наприклад, в інші країни. У нас був такий випадок, коли людина поверталася з поїздки до Єгипту, вживала неякісні продукти і впродовж року не зверталася до лікарів, хоча її турбували періодичні шлункові болі, відчуття дискомфорту. Після обстежень ми виявили у неї дизентерію. Через втрачений час пацієнту треба було значно довше ліку-

ватись, ніж при своєчасному зверненні до лікаря. Раджу усім, хто повернувся з закордонного відпочинку обов’язково пройти обстеження, оскільки занедбані хвороби дуже важко лікуються і нерідко стають причиною серйозних ускладнень. Небезпека полягає ще й у тому, що різні інфекції викликають обезводнення організму, а від нього страждають всі його системи.

– А як щодо грибів?

– Правила особистої безпеки під час збирання чи приготування куплених грибів написані, образно кажучи, смертями тисяч осіб, які заплатили за помилки своїми життями. Ніколи не вживайте грибів, якщо сумніваєтесь у їхній правдивості. Не купуйте грибів на ринках, якщо не знаєте, де ці гриби росли. Не вірте будь-яким запевненням осіб, що продають ці гриби. Найбільше від грибів страждають діти, тому треба бути особливо обережними, готуючи з них їжу.

– Якщо трапилось отруєння харчовими продуктами чи грибами, як надати першу допомогу до приїзду медиків?

– Коли людина чітко знає, що в неї харчове отруєння, то необхідно випити велику кількість ледь теплої води з марганцем і викликати блювоту.

Існує небезпека отруєння і від вживання консервованих продуктів. Люди повинні пам’ятати, що ботулізм викликає збудник, який дуже стійкий у навколишньому се-

редовищі і не гине навіть після обробки м’ясних консерв в умовах високої температури. Цього збудника можна вбити лише атоклавуванням. Вдома таких умов нема. Тому консервування є дуже відповідальною роботою і необхідно консервувати якісні продукти, які пройшли певну температурну обробку.

– Осінь – “сезон кліщів”. Що можете порадити в цьому аспекті?

– Майже кожен день до нас приходять пацієнти з укусами кліщів. Кожен такий випадок може спричинити кліщовий енцефаліт або хворобу Лайма. На першій стадії хвороби Лайма з’являється шкірне висипання, потім настає неврологічна стадія і може розвиватися навіть менингіт. Третя стадія – це суглобова форма, коли з’являються болі в суглобах, людина не може ходити. Тому треба пам’ятати: якщо ви виявили на собі кліща, негайно зверніться до лікаря. Ми ставимо таких пацієнтів на облік і спостерігаємо за ними три-чотири тижні. Якщо стан здоров’я погіршується, починаємо лікування. Тому треба пам’ятати: найкраще захистити себе можете тільки ви, якщо подбаєте про себе. Будьте обережні і при перших симптомах захворювань звертайтеся до лікаря.

Розмову вела Олена БІДУЛЯК,  
студентка факультету журналістики  
Львівського національного  
університету імені Івана Франка