

**На ЧЭРЗ провели производственную гимнастику в формате йоги**

**22.09.2025 ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**На Челябинском электровозоремонтном заводе (ЧЭРЗ, входит в АО «Желдорреммаш») впервые организовали занятие по йоге, адаптировав его под формат производственной гимнастики. Тренировка прошла в пролете между цехами во время обеденного перерыва.**

Мероприятие было организовано с целью популяризации здорового образа жизни и развития спортивного движения на предприятии. Участниками стали представители производственного и инженерно-технического персонала разных возрастов. Тренировку провел квалифицированный инструктор. Занятие состояло из двух частей: лекции об эффективных методах снятия усталости и возвращения энергии и практической части, в ходе которой работники с помощью различных упражнений смогли убрать напряжение с затекших от монотонной работы мышц, успокоить мысли и даже улучшить настроение.

– Провели такое мероприятие на производстве ЧЭРЗ впервые, получилось очень интересно, всем участникам понравилось. В этот раз мы выбрали йогу, как один из самых эффективных методов для быстрой разгрузки и перезагрузки тела и головы. В дальнейшем планируем познакомить работников завода и с другими практиками, – отметила куратор спортивного движения предприятия, начальник отдела по связям с общественностью **Анна Понурова**.

После тренировки в цехе для всех желающих было организовано 45-минутное занятие йогой на заводском стадионе.

Челябинский электровозоремонтный завод на протяжении многих лет поддерживает спортивные увлечения своих сотрудников: организованы бесплатные занятия футболом, баскетболом, волейболом, каждый работник может воспользоваться абонементом в бассейн. Команды ЧЭРЗ на постоянной основе принимают участие в корпоративных, районных, городских и областных спортивных турнирах.

– Самое ценное, чем мы располагаем – это наш коллектив, наша команда. Мы стараемся заботиться о наших людях, развитие спортивного движения является частью общей программы оздоровления персонала, – отметил директор ЧЭРЗ **Дмитрий Каташев**.

Предприятие организует регулярные медосмотры и вакцинацию, предоставляет льготные путевки для прохождения санаторно-курортного лечения сотрудниками завода и летнего оздоровительного отдыха для детей работников.

**Справка:**

**Челябинский электровозоремонтный завод (ЧЭРЗ, входит в состав АО «Желдорреммаш»)** — многопрофильное промышленное предприятие. Специализируется на проведении среднего и капитального ремонта грузовых электровозов постоянного тока серии ВЛ22, ВЛ10, ВЛ11, ВЛ15 всех индексов, 2(3)ЭС4К, 2ЭС6, ремонта узлов и агрегатов, а также производстве запасных частей. Регионы обслуживания: Южно-Уральская, Свердловская, Северная, Куйбышевская, Московская, Октябрьская и Западно-Сибирская железные дороги.

**АО «Желдорреммаш»** —ведущая отечественная компания по проведению среднего и капитального ремонта тягового подвижного состава. В состав компании входят локомотиворемонтные заводы, расположенные в 9 регионах России, на которых трудится более 18 тысяч человек. АО «Желдорреммаш» ежегодно производит ремонт более 2,5 тысяч секций локомотивов. Основной заказчик — ОАО «РЖД».

Вебсайт: [www.ao-zdrm.ru](http://www.ao-zdrm.ru)

Телеграм-канал ЧЭРЗ: <https://t.me/zdrm_cherz>

Страница «ВКонтакте» ЧЭРЗ: <https://vk.com/zdrm_cherz>

Телеграм-канал АО «Желдорреммаш»:<https://t.me/zdrm_official>

**Пресс-служба ЧЭРЗ**

+7 (351) 217-10-36 доб. 74-408

+7 (902) 862-13-58

[PonurovaAV@ao-zdrm.ru](mailto:PonurovaAV@ao-zdrm.ru)