

Гаванские Рождок

Официальный орган информации Муниципального совета МО Гавань

№ 23 (290) 24.12.2021

С НОВЫМ ГОДОМ!



БАВИЛИНА
Нэлли Юрьевна
Глава МО Гавань

Уважаемые василеостровцы!

От имени депутатов и служащих МО Гавань примите самые сердечные поздравления с наступающим Новым 2022-м годом и Рождеством!

Совсем скоро наступят любимые всеми нами зимние праздники: Новый год и Рождество.

Световые гирлянды и праздничные украшения будут зажигаться на улицах и в домах каждый вечер до середины января. Эта красивая традиция появилась не просто так: она помогает всем нам скрасить самое тёмное время года. А подготовка к Новому году создаёт праздничное настроение в каждом доме.

Пандемия коронавируса лишила нас привычных массовых Новогодних елок, которых всегда с нетерпением ждут дети. Но муниципалитет подготовил подарки для детей округа. Это новогодний мешок-сюрприз в котором каждого ждут забавный тигр, конфеты и елочная игрушка с логотипом МО Гавань.

Новогодние праздники всегда дарят нам душевное тепло и мир, полный радости, семейного общения, и хоть на время отодвигают на задний план тревожную суету будней, даря надежду на лучшее в новом году.

Желаю всем вам встретить праздник в добром здравии и с хорошим настроением!

Пусть в каждую семью придут мир и согласие, любовь и удача, стабильность и благополучие на весь следующий год!

А новогодняя атмосфера, наполненная добром и волшебством, пусть дарит нам уверенность в своих силах и вселяет веру в исполнение самых сокровенных желаний.

С наступающим вас Новым 2022-м годом и Рождеством Христовым!



С НОВЫМ ГОДОМ!

Остров
НА ВАСИЛЬЕВСКОМ

ВАСИЛЕОСТРОВЦЫ В
ВКОНТАКТЕ
VK.COM/VASILYEVSKIYOSTROV

Присоединяйтесь к нам
В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ



ВКонтакте: vk.com/mogavan
Нас легко найти по тегу
#МОЯГАВАНЬ



350 лет со дня рождения Петра I

Накануне 2022 года, в честь 350-летия Петра Первого Библиотеки Василеостровского района запускают новогоднюю акцию-конкурс!

«К Петру на Ёлку!» приглашают библиотеки, предлагая окунуться в атмосферу волшебного нового года XVIII века и нарядить ёлку для Петра I. Предлагаем поддержать эту традицию и принять участие в акции-конкурсе «К Петру на Ёлку!».

Давайте нарядим ёлку вместе, украсив её игрушками, отражающими эпоху Петра Первого и его достижения!

Для участия в акции необходимо до 20 января принести новогоднюю игрушку в стиле петровской эпохи, сделанную своими руками, в любую библиотеку Васильевского острова и украсить Петровскую Ёлку!

Условия, порядок и сроки проведения акции

Акция проводится с 15 декабря 2021 года по 31 января 2022 года в двух форматах: в очной форме для жителей города Санкт-Петербурга и в формате онлайн для жителей России.

Свою новогоднюю игрушку в стиле петровской эпохи, сделанную своими руками участники могут до 20 января принести в любую библиотеку Васильевского острова.

Участники онлайн публикуют фотографии работ в социальных сетях (ВКонтакте, Instagram, TikTok) с добавлением хештега #КПетрунаЁлкуВО.

Этапы проведения Акции:

I этап – с 15 декабря 2021 года по 20 января 2022 года.

Предоставление работ участниками. Жители города Санкт-Петербурга приносят свои работы в любую библиотеку Централизованной библиотечной системы Василеостровского района. Участники онлайн публикуют фотографии работ в социальных сетях (VK, Instagram, TikTok) с добавлением хештега #КПетрунаЁлкуВО.

II этап – с 21 января 2022 года по 31 января 2022 года.

Подведение итогов конкурса. Объявление победителей.

Акция проводится во следующих номинациях:

- **Индивидуальная работа:**
 - участники 7-11 лет;
 - участники 12-14 лет;
 - участники 15-17 лет;
 - участники 18+.
- **Командная работа**
- **Семейная работа**

Требования к работам

Участникам предлагается своими руками сделать украшение (игрушку, гирлянду и т.д.) для новогодней ёлки.

Материалы и техника исполнения работ выбирается участником. Обязательное условие: представленные работы должны вызывать ассоциации с эпохой Петра I, его деятельностью и достижениями.

К каждой работе необходимо приложить заявку с указанием фамилии, имени и возраста участника.

Критерии оценки работ участников

- соответствие работы тематике Акции;
- оригинальность и творческий подход в оформлении;
- качество и единство стиля.

Награждение победителей

В каждой номинации будут определены победители (1, 2 и 3 место). Участники-победители очного формата получают дипломы. Все участники получают благодарственные письма.

Победители Акции онлайн формата получают дипломы в электронном виде. Все участники онлайн формата получают благодарственные письма в электронном виде.

Контакты для связи

Иванова Екатерина Вячеславовна, методист организационно-методического отдела СПб ГБУК «ЦБС Василеостровского района Санкт-Петербурга»: тел. 8 (812) 323-44-68.

Кириллова Людмила Михайловна, заведующая отделом развития и проектной деятельности СПб ГБУК «ЦБС Василеостровского района Санкт-Петербурга»: тел.: 8 (812) 323-44-68.

20 декабря 1699 года Пётр I издал именной указ «О праздновании Нового года». С этого времени изменилась система исчисления и 7208 год «от сотворения мира» стал 1700 годом от Рождества Христова. Указ предписывал праздновать Новый год по образу европейских держав. Теперь горожане должны были поздравлять друг друга с Новым годом, с 1 по 7 января по ночам зажигать огни и украшать дома и дворы еловыми, сосновыми и можжевельными ветками.

1 января 1700 года в Москве царь сам открыл праздник запуском «ракеты» и устроил «огненную потеху» на Красной площади. Постепенно традиции украшать улицы и фасады зданий к Новому году и Рождеству прочно вошли в нашу жизнь.

В 2022 году мы будем праздновать 350-летие со дня рождения великого реформатора.



На намыве появилась набережная Миклухо-Маклая

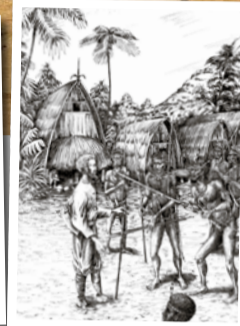


Подписано постановление городского правительства «О присвоении наименования безымянному проезду в Василеостровском районе Санкт-Петербурга от Западного скоростного диаметра до улицы Челюскина имени знаменитого русского путешественника Н.Н. Миклухо-Маклая, знаменитого русского этнографа, биолога, антрополога и путешественника большую часть своей жизни посвятившего изучению коренного населения Австралии, Океании и Юго-Восточной Азии, в том числе папуасов северо-восточного побережья Новой Гвинеи, называемого сегодня Берегом Маклая.

Крупнейшей научной заслугой ученого является то, что он поставил вопрос о видовом единстве и родстве человеческих рас. Впервые дал подробное описание меланезийского антропологического типа и доказал его широкое распространение в Западной Океании и на островах Юго-Восточной Азии. Для этнографии большое значение представляют описания хозяйства, материальной культуры и быта папуасов и других народов Океании и Юго-Восточной Азии. Многие наблюдения Миклухо-Маклая, отличающиеся большой точностью, до сих пор остаются почти единственными материалами по этнографии неко-

торых областей Океании.

Память исследователя и этнографа широко сохранена не только в России, но и по всему миру. Его бюст можно сегодня встретить и в Сиднее, а в Новой Гвинее в его честь названы гора и река, без учета участка северо-восточного побережья, который носит название Берег Маклая. В 1947 году имя Миклухо-Маклая было присвоено институту этнографии АН СССР (РАН). А сравнительно недавно в 201 Российским географическим обществом была учреждена специальная Золотая медаль имени Николая Николаевича Миклухо-Маклая, как высшая награда общества за этно-



графические исследования и путешествия.

О мировом признании данного исследователя говорит и тот факт, что в честь его 150-летия 1996 год был провозглашен ЮНЕСКО годом Миклухо-Маклая, тогда же он был назван Гражданином мира.

При жизни Маклая было опубликовано более ста его работ по этнографии, антропологии, зоологии, анатомии, географии и другим на-

укам, однако не вышла в свет ни одна из его крупных работ. Дневники путешествий Миклухо-Маклая впервые увидели свет в 1923 году, а собрание сочинений в пяти томах было издано в 1950-1954 годах.

Учитывая его заслуги, день рождения Миклухо-Маклая 17 июля неофициально отмечается в России как профессиональный праздник – День этнографа.

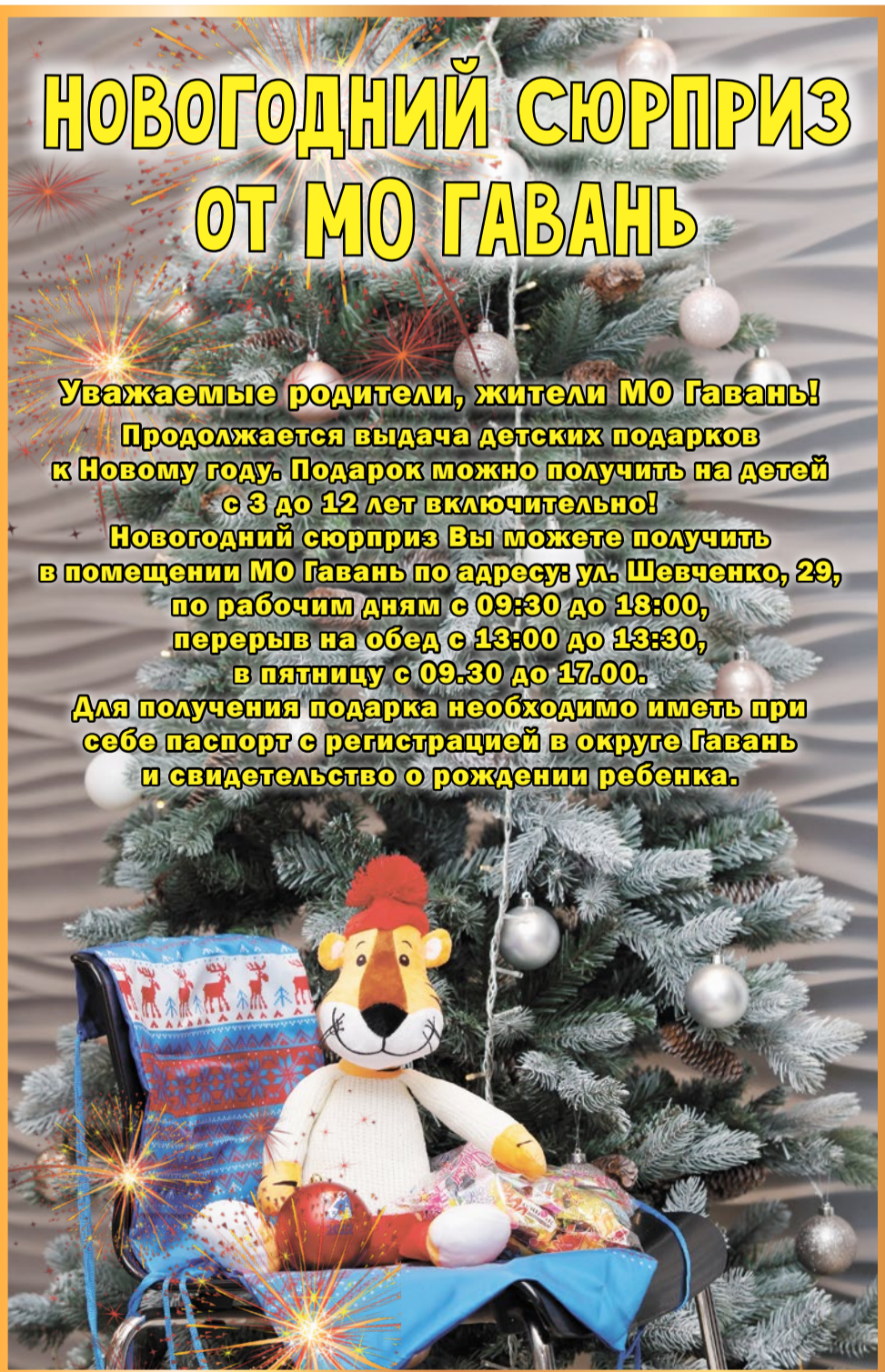
НОВОГОДНИЙ СЮРПРИЗ ОТ МО ГАВАНЬ

Уважаемые родители, жители МО Гавань!

Продолжается выдача детских подарков к Новому году. Подарок можно получить на детей с 3 до 12 лет включительно!

Новогодний сюрприз Вы можете получить в помещении МО Гавань по адресу: ул. Шевченко, 29, по рабочим дням с 09:30 до 18:00, перерыв на обед с 13:00 до 13:30, в пятницу с 09:30 до 17:00.

Для получения подарка необходимо иметь при себе паспорт с регистрацией в округе Гавань и свидетельство о рождении ребенка.



Новогодняя почта на Дворцовой площади



На главной площади Петербурга 20 декабря начала свою работу особая «новогодняя» почта. Все желающие смогут присоединиться к старой доброй традиции и бесплатно отправить открытку с тёплыми пожеланиями родным и близким в любую точку страны.

«Новогодняя почта» будет работать ежедневно с 20 до 31 декабря с пяти до восьми часов вечера. Волонтеры помогут выбрать и заполнить поздравительные открытки, а также подарят сувениры.

В новогодней коллекции – четыре вида открыток. Их дизайн придумали талантливые петербургские дети – победители конкурса «Главная открытка города». В творческом состязании приняли участие более 100 ребят, призёрами стали четверо юных художников.



Что такое учетная запись на госуслугах, как ее получить и подтвердить

Электронные услуги в последние годы приобрели небывалую актуальность. Получать услуги онлайн — это быстро и удобно. Вам не помешают ни график работы органов власти, ни ограничения, связанные с эпидемиологической ситуацией: заявление можно отправить со смартфона или компьютера 24/7 из любого места, где есть интернет. Это несложно, нужно лишь создать учетную запись в Единой системе идентификации и аутентификации, а затем подтвердить ее. В статье ниже мы рассказываем о том, как это сделать.

Авторизация вместо предъявления паспорта

Для получения большинства электронных госуслуг и сервисов нужна подтвержденная учетная запись. Эта предосторожность появилась не просто так: госструктуры должны удостовериться, что вы — это вы, а не мошенник, действующий от вашего имени. Приходя в МФЦ или в государственные учреждения, вы каждый раз показываете паспорт и ставите подпись на заявлениях, то есть вашу личность легко идентифицировать. При получении услуг и сервисов онлайн такую идентификацию заменяет авторизация на портале госуслуг или сайте госоргана. Таким образом вы как бы «подписываете» свое электронное заявление.

Учетная запись на госуслугах — это «универсальный ключ» к получению электронных госуслуг и сервисов. Ее еще называют ЕСИА, потому что при получении логина и пароля регистрация осуществляется в Единой системе идентификации и аутентификации. Система не случайно называется единой: однажды создав и подтвердив учетную запись, вы сможете использовать ее на самых разных государственных порталах. Для регистрации учетной записи используется номер СНИЛС, индивидуальный для каждого гражданина, именно поэтому каждая учетная запись является уникальной.

Как зарегистрировать учетную запись?

Зайдите на страницу регистрации на Едином портале госуслуг и выберите «Другой способ регистрации».

Обратите внимание, последний шаг — обязательный, если вы хотите пользоваться полным спектром госуслуг.

Уже зарегистрированы, но забыли пароль?

В этом случае вы можете попробовать восстановить доступ самостоятельно, нажав «Я не знаю пароль» на странице авторизации.

Не получается зарегистрироваться или восстановить доступ онлайн?

Если самостоятельно зарегистрироваться на госуслугах или восстановить доступ к учетной записи не получается, обратитесь в центр обслуживания. Такие центры могут находиться в отделениях МФЦ, банков или почты.

Как подтвердить учетную запись?

Пожалуй, самый простой способ сделать это — через онлайн-банк, если вы являетесь клиентом одного из них.

Список доступных банков очень широк: СберБанк, Банк ВТБ, Тинькофф Банк, Почта Банк, Банк Санкт-Петербург, Ак Барс Банк, СКБ Банк, Газэнергобанк, ДелоБанк, РНКБ Банк, ПСБ Банк, Банк Авангард, МТС Банк. Как правило, в веб-версиях или приложениях банка есть специальный раздел «Госуслуги», где вы сможете подтвердить личность онлайн.

Если этот способ вам не подходит, обратитесь в любое отделение МФЦ лично с паспортом и СНИЛС. Предварительно записаться не обязательно, но если вы хотите заранее забронировать дату и время визита в МФЦ в Санкт-Петербурге, вы можете записаться по единому телефону 8 (812) 573-90-00 или по телефону выбранного отделения МФЦ.

Вы также можете заказать код подтверждения личности через Почту России. Еще один способ подтвердить учетную запись — воспользоваться усиленной квалифицированной электронной подписью.

Вы сможете онлайн

-  Оформить выплаты, пособия и льготы
-  Записаться или отменить запись к врачу
-  Проверить и уплатить штрафы, налоги, госпошлины
-  Записать детей в детский сад и школу
-  Получить российский или заграничный паспорт
-  Оплатить коммунальные услуги
-  Получить справки и выписки

...и пользоваться всеми доступными электронными госуслугами не выходя из дома!

Один и тот же логин и пароль можно использовать для входа на все государственные порталы и официальные городские интернет-ресурсы. Среди них:


-  gu.spb.ru
-  gosuslugi.ru
-  pfr.gov.ru
-  nalog.gov.ru
-  trudvsem.ru
-  petersburgedu.ru
-  gorod.gov.spb.ru
-  и другие.



- 1 Зайдите на страницу esia.gosuslugi.ru/registration
- 2 Укажите фамилию, имя, номер мобильного телефона и e-mail.
- 3 Проверьте введенные сведения и нажмите кнопку «Зарегистрироваться».
- 4 Получите код подтверждения и введите его в появившемся окне.
- 5 Придумайте пароль, введите его в нужное поле и обязательно запомните.
- 6 Заполните профиль. Введите номер СНИЛС и данные паспорта.

МВД и ПФР проверят внесенную информацию. Проверка займет до 5 дней.
- 7 Подтвердите личность через онлайн-банк, лично в МФЦ или другим способом.

Вам понадобятся

-  Паспорт
-  СНИЛС
-  Номер мобильного телефона
-  Адрес электронной почты



Через онлайн-банки

Если вы являетесь клиентом одного из них.



В отделениях МФЦ

Лично с паспортом и СНИЛС.



Почтой России

Заказав получение кода подтверждения личности из профиля.



С помощью электронной подписи

Используйте усиленную квалифицированную электронную подпись.



Изменение тарифов ЖКХ

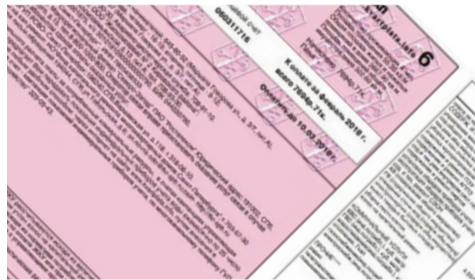
Повышение тарифов на жилищные услуги планируется с 1 июля 2022 года.

Правительство Санкт-Петербурга приняло решение об установлении предельного индекса вносимой гражданами платы за коммунальные услуги (водоснабжение, газоснабжение, отопление, электроэнергия) в размере 3,5%.

Одобренный городским правительством индекс в размере 3,5% – ниже норматива, утвержденного Правительством России (6,3 %) и ниже планируемого уровня инфляции. Городское правительство приняло решение о том, что изменение размера платы петербуржцев за жилищные услуги в следующем году также не превысит этого значения – 3,5%.

Жилищные услуги включают обеспечение чистоты и сохранности общего имущества, поддержание в работоспособном состоянии всех систем многоквартирного дома. В их число входит управление домом, содержание общего имущества, текущий ремонт, уборка, обслуживание лифтов.

Сособственники жилья в многоквартирных домах имеют право



устанавливать тарифы на жилищные услуги путем голосования на общем собрании. Однако для тех домов, где собственники не смогли принять такого решения, устанавливается городской тариф. Городом также устанавливается тариф для нанимателей жилья.

Повышение платы за капитальный ремонт в 2022 году для петербуржцев пока не планируется.

Дом вместо паркинга?



Жильцы домов по ул. Беринга 23, 25, 27 объединяются для того, чтобы на ул. Беринга 27, к.6 лит.М был устроен социальный объект: спортивная площадка или зеленый сквер, а не очередной бетонный «человежник».

Глава МО Гавань Нэлли Вавилина направила обращение в адрес вице-губернатора Санкт-Петербурга Линченко Н.В. с просьбой ознакомиться с документацией, представленной застройщиком «Специализированный застройщик «Страна Беринга» и одобренной Службой государственного строительного надзора и экспертизы Санкт-Петербурга, на основании которых выданы разрешения на строительство от 25.12.2017 № 78-002-0133-2017 и от 09.07.2020 № 78-002-0164-2020.

В настоящий момент нет достаточных и обоснованных сведений, дающих исчерпывающее представление о добросовестности согласования разрешительной документации в отношении "до-застройки" квартала домов 23-27 на улице Беринга. Жители обеспокоены нормативом парковочных мест, социальной нагрузкой квартала, озеленением, наличием площадок для сброса бытового мусора, а также наличием досу-

говых площадок для детей. Также существуют серьезные опасения за экологическую безопасность в результате строительства в водоохранной зоне.

Глава МО Гавань Нэлли Вавилина вместе с другими депутатами совета и градозащитниками последовательно выступают против любой уплотнительной застройки Василеостровского района и поддерживают активистов, которые объединились против строительства 12-этажного жилого дома с паркингом в водоохранной зоне на месте снесенного недостроя «Невисс».

В интересах жителей здесь должен быть только социальный объект или благоустроенная набережная-парк для прогулок, спорта и отдыха. Но, к сожалению, органы исполнительной власти "отказываются" выступать на стороне граждан, в связи с чем органы муниципальной власти остаются последним "оплотом" в борьбе за права жителей района.

Разъяснения по начислению платы за дополнительную услугу «телевещание»

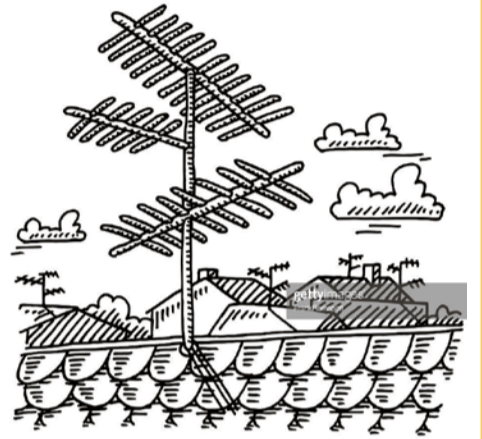
У жителей ряда многоквартирных домов без уведомления появилась «плата за антенну», даже у тех, у кого нет телевизора.

В платежном документе помимо платы за содержание жилого помещения, взносов на капитальный ремонт и платы за коммунальные услуги лица, осуществляющие управление многоквартирным домом, могут включать отдельной строкой платежи за дополнительные услуги, не являющиеся ни жилищными, ни коммунальными услугами, контроль предоставления которых органы государственного жилищного надзора осуществлять не могут, так как они не связаны с содержанием общего имущества собственников помещений (часть 1 статьи 20 ЖК РФ), например, за услуги телевидения.

В случае, если оборудование системы коллективного приема телевидения (СКПТ) является общим имуществом, все собственники помещений в многоквартирном доме несут расходы именно на её содержание, а не за услуги телевидения. Плата взимается независимо от того, пользуются ли собственники (наниматели) помещений телевизором или нет.

Если данная система не включена в состав общего имущества в МКД, то оплата услуг по предоставлению телевизионного сигнала выставляется в соответствии с договорами, заключенными с оператором связи. В таких случаях жители вправе отказаться от оказания услуг связи для целей телевидения и не заключать договор с оператором связи, либо расторгнуть его в любое время по своему усмотрению.

Если такой договор заключен, то собственник помещения обязан вносить абонентскую плату в соответствии с тарифами, установленными операторами связи самостоятельно, если иное не предусмотрено Федеральным законом «О связи» (статья 29) и законодательством Российской Федерации о естественных монополиях. Для отключения данной услуги



необходимо обращаться к оператору связи, предоставляющему данную услугу. Начисление за телевидение прекращается с момента окончания предоставления услуги.

Если в отсутствие письменного договора с оператором связи абонентская плата за услуги связи включена в единый платежный документ, собственник (наниматель) помещения вправе требовать ее исключения из единого платежного документа и не оплачивать услуги, которыми он не намерен пользоваться.

Навязывание любых услуг является нарушением права потребителя на свободный выбор товаров (работ, услуг), закрепленного, в том числе, п. 1 ст. 421 ГК РФ, и влечет возмещение убытков, причиненных потребителю, в полном объеме (п. 2 ст. 16 закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»).

В Санкт-Петербурге по вопросам нарушения прав потребителей необходимо обращаться в Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу.

Таким образом, плата за содержание СКПТ является обязательной для собственников многоквартирного дома в случае, если эта система входит в состав общего имущества.

Горячая линия ЖКХ

В Санкт-Петербурге организован круглосуточный прием обращений граждан по вопросам, связанным с работой жилищно-коммунального комплекса.

Жалобы жителей на протечки крыш, качество отопления, электро- и водоснабжения принимаются кол-центром

«Городской аварийно-восстановительной службы жилищного фонда Санкт-Петербурга»

по телефону 409-73-78

с 08.00 до 20.00

7 МИФОВ О СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Скандинавская ходьба — спорт, который становится всё более популярным в России. Правда ли, что ходьба с палками — отличная альтернатива бегу? Действительно ли во время занятий сжигается мало калорий? Нужны ли для тренировок специальные условия?

МИФ №1

Ходьбу с палками придумали скандинавы

Ходьба с палками как часть тренировочного процесса появилась в Финляндии — стране, которая географически не относится к Скандинавии. Но этот вид физической активности быстро стал популярным и в других северных странах, в том числе скандинавских: Норвегии, Дании, Швеции. В итоге на русский язык словосочетание nordic walking стали переводить как «скандинавская ходьба». Реже можно услышать другой, более точный вариант — «северная ходьба». Кстати, в нашей стране даже есть Федерация северной ходьбы.

МИФ №2

Для занятий скандинавской ходьбой подойдут любые палки

Лыжные палки, а также палки для трекинга не годятся для занятий скандинавской ходьбой. Если вы решите попробовать этот вид спорта, придётся купить специальный инвентарь. На палках для скандинавской ходьбы есть темляки — крепления с вырезами для пальцев, при помощи которых палки можно зафиксировать на руках. Благодаря этому снижается вероятность потерять инвентарь в самый неподходящий момент и получить травму. Палки бывают цельные и телескопические (их удобно брать с собой в путешествия). Выбирать палки для скандинавской ходьбы лучше с помощью специалиста — с учётом вашего роста, особенностей здоровья и спортивных целей.

МИФ №3

Скандинавская ходьба ничем не отличается от обычной

Зачем покупать палки, если можно ходить и без них? Занятия оздоровительной ходьбой в быстром темпе — отличная альтернатива аэробным тренировкам для тех, кому не подходит бег (например, при проблемах с позвоночником). Но обычная ходьба и скандинавская — не одно и то же. В первом случае вы получаете нагрузку преимущественно на ноги и тренируете сердце. Во втором — в работу включается верхний плечевой пояс, а также мышцы спины и шеи, увеличивается потребление кислорода. Доктор Аарон Бэггш, руководитель Программы сердечно-сосудистых заболеваний в Массачусетской больнице при Гарвардском университете, утверждает, что при обычной ходьбе в работу включается лишь 50% мышц всего тела, а при скандинавской — от 80% до 90%. К тому же палки позволяют снизить нагрузку на суставы ног.



МИФ №4

Для занятий скандинавской ходьбой нужны специальные условия

Заниматься этим видом спорта можно и в мегаполисе — для тренировок подойдут дорожки в парке или даже обычные тротуары. Учёные выяснили, что северная ходьба способствует профилактике заболеваний, которые возникают из-за малоподвижного образа жизни, характерного для горожан. Регулярные занятия скандинавской ходьбой снижают риск развития диабета, ожирения, гипертонии, улучшают качество жизни пациентов с различными хроническими заболеваниями. Так что не стоит отказываться от тренировок только потому, что поблизости нет живописных долин и холмов.

МИФ №7

Северная ходьба — летний вид спорта

Тренировки с палками можно проводить в любое время года, нет плохой погоды — есть неправильная одежда. Главное — одеться функционально и удобно. Ищите экипировку в отделах для трекинга, спортивного туризма или бега. Для летнего сезона выбирайте лёгкую беговую форму, весной и ранней осенью пригодятся утеплённые ветровки, пуховые жилеты и перчатки. Зимой важно соблюдать правило трехслойности: надевать термобельё, флисовую кофту и утеплённые штаны, куртку с ветро- и влагозащитой.



МИФ №5

Во время занятий сжигается мало калорий

Скандинавская ходьба — это спорт. В России появляется всё больше соревнований по северной ходьбе, организаторы марафонов стали выдавать слоты ходокам с палками, поддерживая новый тренд. Во время занятий скандинавской ходьбой может сжигаться от 350 до 450 ккал в час. Тренировки становятся более эффективными и энергозатратными, если человек ходит с правильно подобранными палками, соблюдает технику и поддерживает темп, передвигается по пересечённой местности.

МИФ №6

Скандинавская ходьба — спорт исключительно для пенсионеров

Ходьба с палками появилась как часть межсезонной подготовки спортсменов — так лыжники продолжали готовиться к соревнованиям весной, летом и осенью, когда снега на трассах не было. Сейчас скандинавской ходьбой по всему миру занимаются люди самого разного возраста. На родине северной ходьбы, в Финляндии, школьники с удовольствием маршируют с палками на уроках физкультуры, а в финском спецназе с помощью скандинавской ходьбы успешно тренируют выносливость. Но ходьба с палками — действительно отличная возможность начать заниматься спортом и для тех, кому движение даётся с трудом (например, после травмы или перенесённого заболевания). Благодаря палкам исчезает страх потерять равновесие, появляется больше уверенности. Скандинавская ходьба — спорт для людей разного возраста, с разным уровнем физической подготовки.

Как сделать занятия скандинавской ходьбой эффективнее

- ✓ **Изучите правильную технику** северной ходьбы вместе с опытным инструктором, чтобы тренироваться эффективнее и научиться включать в работу все группы мышц.
- ✓ **Старайтесь ходить регулярно:** 2-3 полноценных тренировки в неделю (по 60-90 минут) приведут к результату.
- ✓ **Выбирайте одежду, которая не сковывает движения.** Ничто не должно мешать вам делать широкие шаги и размахивать руками.
- ✓ **Не забывайте о разминке и заминке.** Занятия скандинавской ходьбой — это полноценная тренировка. Потратьте десять минут на то, чтобы разогреть мышцы и подготовить тело к физической нагрузке. После тренировки выполните несколько упражнений на растяжку.
- ✓ **Пейте воду.** Если ваша тренировка будет длиться больше часа или вы решили заниматься спортивной ходьбой в жару, возьмите с собой запас воды или изотоника и соблюдайте питьевой режим, чтобы избежать обезвоживания.





Общественный транспорт – 2022: Новый год – новые тарифы

Стоимость одной поездки в метро составит 65 рублей, в наземном городском транспорте – 60 рублей.

С 1 января 2022 года стоимость проезда в метрополитене для обладателей Единой карты петербуржца (ЕКП) станет ниже – оплата уменьшится на 4 рубля составит 35 рублей.

При использовании мобильных устройств для оплаты проезда стоимость поездки составит 31 рубль.

По-прежнему будет выгодно оплачивать поездки в метро банковскими картами с использованием платежной системы «МИР». Стоимость поездки в метро в 2022 году составит 46 рублей при оплате банковской картой в турникете и 41 рубль при оплате токенизированной банковской картой.

Также с 1 апреля 2022 года планируется отменить участковый и километровый тарифы на отдельных маршрутах и

установить единый городской тариф – 60 рублей за поездку по «гостевому» тарифу и 40 рублей по билету «Подорожник».

Единый тариф теперь будет распространен на всю городскую и пригородную маршрутную сеть Санкт-Петербурга.

Тарифы на проезд в петербургских пригородных электропоездах сохранятся на уровне 2021 года. Сохраняется и бесплатный проезд в электричках для пенсионеров.

Так называемые «гостевые» тарифы на разовые поездки, предусмотренные для туристов и гостей города, увеличатся на 5 рублей. Стоимость одной поездки в метро составит 65 рублей, в наземном городском транспорте – 60 рублей.

Для жителей Санкт-Петербурга стоимость одной поездки по единому электронному билету «Подорожник» в следующем году увеличится на 4 рубля и составит 45 рублей в метро и 40 рублей в наземном городском транспорте. При этом с 1 апреля 2022 г. в рамках первого этапа новой модели транспортного обслуживания планируется ввести пересадочный тариф «60 минут», по которому стоимость первой поездки на социальном маршруте наземного транспорта составит 40 рублей, второй – 10 рублей, а третья и последующие будут для пассажира бесплатными.



Ели вместо цветов



ДЛЯ СОЗДАНИЯ
НОВОГОДНЕГО НАСТРОЕНИЯ

Садовники Комитета по благоустройству сменили наполнение цветочных вазонов на улицах Петербурга.

С весны до поздней осени в вазоны были высажены цветы. Теперь на смену им придут зимние композиции из елей. Специально для городского оформления деревья никто не рубит. Эти ели выросли в лесу на противопожарных полосах и в зоне линий электропередач. Во время расчистки этих территорий они удаляются.

Всего в предновогоднее время Петербург украсят почти 7 тыс. срезов ели. Таким образом, специалисты оформляют вазоны на главных площадях и магистралях, в парках и скверах города. В частности, их можно увидеть на Исаакиевской и Сенной площадях, Английской и Синопской набережных, площади Льва Толстого, Невском, Каменноостровском и Московском проспектах, Большой Конюшенной улице, площади Восстания, в Таврическом саду, парке Мариенталь,

сквере Победы, на улице Мичурина, на бульваре вдоль Большого проспекта ВО, на набережной Адмирала Макарова, в Троицком саду, сквере Героев-Ижорцев, на проспекте Ленина, на Санкт-Петербургском шоссе, в сквере на Московской площади, на площади Победы, по дороге в аэропорт «Пулково-1» и на других объектах. Всего хвойные композиции будут размещены на 63 адресах.

В уличных вазонах ели будут находиться до весны, а потом их заменят цветами.



ПОРТАЛ

Наш Санкт-Петербург

Сервис о фальсификациях документов собраний собственников

Порядка 900 сообщений от петербуржцев поступило на новый цифровой сервис для сообщений о фальсификации протоколов проведения общих собраний собственников жилья.

Сервис работает с конца сентября на портале «Наш Санкт-Петербург» в тестовом режиме. Это совместный проект Государственной жилищной инспекции и Комитета по информатизации и связи. Сервис позволяет горожанам сообщить о том, что они не голосовали на общем собрании собственников.

Сообщения жильцов о том, что они не голосовали, помогают сотрудникам Государственной жилищной инспекции Санкт-Петербурга исключить эти голоса при проверке протоколов собрания. Если будет установлено, что оно проведено с нарушениями и кворум отсутствует, инспекция вправе отказать управляющей компании во внесении дома в реестр лицензий.

Государственная жилищная инспекция нередко получает обращения от жителей о том, что они не голосовали. Эти нарушения встречаются при выборе способа управления многоквартирным домом, управляющей организации или при создании ТСЖ.

До введения сервиса собственникам жилья с паспортом и документом о праве на собственность необходимо было лично приезжать в Инспекцию или районную администрацию. Сервис, созданный на портале «Наш Санкт-Петербург», позволяет сделать все это в упрощенной форме.



Для подачи обращения достаточно перейти на страницу: gorod.gov.spb.ru/report-uk/ заполнить форму и нажать «отправить».

ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Напомним важные правила зимней безопасности:

- соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий;
- при выходе из помещений обращайте внимание на скопление снежных масс, наледи и сосулек на крышах, обходите места возможного их обрушения;
- если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее отойти на безопасное расстояние;
- не оставляйте автомобили вблизи зданий и сооружений, на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега;
- необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны и их необходимо обходить стороной;
- следует обращать внимание на обледенение тротуаров: обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками;
- всегда обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны.

В случае, если наледь с крыши повредила ваш автомобиль, необходимо зафиксировать причиненный ущерб, вызвать сотрудников полиции, которые составят протокол происшествия. С ним следует обращаться к собственнику постройки или в управляющую компанию.

При обнаружении сосулек, висящих на крыше вашего дома, большого количества снега, необходимо обратиться в обслуживающую организацию.

Обращения граждан в Василеостровском районе принимаются по телефонам:

Дежурная служба администрации Василеостровского района: 323-63-07;
ГКУ "Жилищное агентство Василеостровского района": 323-20-38;
ООО «Жилкомсервис № 1 Василеостровского района»: 679-96-14;
ООО УК «Возрождение»: 200-87-01;
ООО УК «Мир»: 991-12-10;
ЗАО «Сити Сервис»: 604-00-00;
АО УК «Гавань»: 200-87-01;
ООО УК «Светлый мир»: 234-54-53.



✗ Не оставляйте автомобили вблизи зданий, на карнизах которых есть сосульки и навис снег.

ОСТОРОЖНО: на крышах - снег

Продолжительные снегопады увеличивают вероятность схода снега с крыш зданий

Соблюдайте правила безопасности, находясь рядом со зданиями:

Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум, не останавливайтесь и не бегите. А как можно быстрее прижмитесь к стене - козырек крыши послужит укрытием.

✗ При наличии ограждения опасного места не проходите за него, а обойдите место другим путем.

✗ Не приближайтесь к домам со скатными крышами и не позволяйте находиться там детям.

Снег и лед могут сходить не только с края крыши, но и с ее середины. Если на тротуаре видны следы упавшего снега или ледяные холмики от таящих сосулек - это место опасно.

✗ Не находитесь рядом с линиями электропередачи, зданиями и другими объектами, с которых возможен сход снега.

✗ Не ходите по улице в наушниках - вы не услышите шума падающего с крыши снега.



Брошюры к 300-летию Гавани

МО Гавань продолжает выдавать юбилейные брошюры, выпущенные к 300-летию Гавани и рассказывающие о трех веках ее истории



Получить бесплатную брошюру Вы можете в помещении МО Гавань по адресу: ул. Шевченко, 29 по рабочим дням с 09:30 до 18:00, в пятницу с 09.30 до 17.00 (обед с 13:00 до 13:30).