|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\7f72d5f6e7e4.png | Р**абота вахтовым методом на севере – почти всегда стресс для любого мужчины. Изнурительные смены, короткий отдых, одни и те же лица вокруг. Новые коллеги — не всегда приятные люди, но и с этими суровыми мужчинами нужно находить общий язык и всячески избегать конфликтов.** |

*Старайтесь всегда хранить хорошее настроение, смотрите на все с юмором. Всегда можно пошутить, но к месту, чтобы не обидеть окружающих.*

*При работе вахтовым методом на севере не стоит превышать возможности вашего организма. Не нужно надрываться: работайте на максимуме возможностей своего организма, но не переходите «красную линию» допустимых физических нагрузок*.

*Перед работой вахтовым методом советуем залечить зубы, если у вас есть проблемы. Не надейтесь на медпункт, соберите аптечку. Крем от укусов насекомых также не помешает. Берите с собой на вахту максимум средств личной гигиены.*

*Если у вас есть хронические заболевания, даже не обращайте внимания на вакансии работы на севере вахтовым методом. Да, в большинстве поселков на севере есть хотя бы фельдшер, но сможет ли он оказать вам своевременную медицинскую помощь? Больница может быть за сотни километров от места вахты*

*В общении с окружающими будьте сдержанными и вежливыми, следите за языком. Взаимоотношения должны быть ровными и деловыми, тогда вы можете рассчитывать на взаимовыручку и поддержку в трудных ситуациях. Совместная работа вахтовым методом для мужчин часто перерастает в крепкую дружбу на годы.*

*Берите много чая, кофе, пряников или конфет: отношения в коллективе быстро устанавливаются за дружеской беседой.* ***Про алкоголь забудьте раз и навсегда, даже про пиво!*** *Вернетесь домой с заработанным – отметите удачную вахту в кругу семьи или друзей, а на работе это – лишнее. Даже в дороге на север лучше воздержаться от горячительных напитков. Кстати, в* [*большинстве компаний*](http://navahte-rf.ru/rabota-na-severe/rabota-vaxtoj-v-gazprome-samye-svezhie-vakansii/) *и вахтовых поселков на севере действует «сухой закон» и его несоблюдение может привести к крупному штрафу или расторжению договора о найме.*

*Работа вахтовым методом на севере чередуется с периодами отдыха после смены, появляется немного свободного времени, есть редкие выходные. Попытайтесь заполнить досуг чем-нибудь позитивным: возьмите с собой легкие фильмы, желательно комедии, любимую музыку на флешке или на плеере.*