

ежегодно выпускает часы с рисунком ребенка из числа подопечных фонда. Дети заранее получают тему и творят. Свои работы они присылают на мануфактуру, где комитет топ-менеджеров принимает решение о рисунке-победителя, который будет выгравирован на задней крышке часов. Это очень красивая и трогательная история, где дети всего мира чувствуют свою причастность к созданию чего-то значимого. **Существует два мнения об отношении к благотворительности. Одни считают, что о добрых делах громко не говорят, другие, наоборот, уверены: таким проектам нужна максимальная огласка. Ваша позиция?**

Если речь о привлечении детей в спорт, конечно, об этом надо говорить. Если помог кому-то адресно — молчи, не афишируй. По крайней мере у меня так.

Для вас часы — это аксессуар или чтобы время посмотреть?

Время летит слишком быстро, и каждый миг нужно контролировать. Хорошие стильные часы позволяют идти в ногу со временем, в них важны как внешний вид, так и их смысл, предназначение.

По каким случаям вы носите именные часы от IWC?

Ношу их почти не снимая. Это лимитированная серия IWC Big Pilot's Watch Edition Alexei Nemov, их выпущено 50 штук. Часы под номером 1 я подарил Владимиру Путину. А хронограф под моим любимым номером 28 вручил Михаилу Куснировичу. Всего у меня пять часов. Эта небольшая коллекция началась с того, что я выиграл на соревнованиях двое часов. Одни поменял на женские и привез жене. Собираюсь в будущем передать свои часы детям. Хочу завести такую семейную традицию.

На что вам не хватает времени?

Слишком много стою в пробках — по три-четыре часа в день. За рулем сам, без водителя. Поэтому точно выбираю мероприятия, которые посещаю. На занятия спортом остается мало времени. Хожу в зал крайне редко — пару раз в две недели. Это не фитнес, а гимнастический зал. Ближе к своему шоу — по три раза в неделю. Но дома стараюсь ежедневно заниматься: стойка на руках, отжимания, зарядка.

За питанием следите? От каких продуктов принципиально отказались?

Майонез — никогда, жареное тоже. В остальном жестких ограничений нет. Рыба, мясо, салаты, свежевыжатые соки. В холодильнике всегда должен стоять фреш. Газированная вода — по совету Лео Бокерии. Обязательно с газом, чтобы запустить функции организма. Всегда на столе мед и орехи. Обедаю редко, обычно времени не хватает.

Режим дня соблюдаете или оставили его в спортивном прошлом?

В годы спортивной карьеры ложился очень поздно — в полвторого ночи. Просыпался в семь утра. Досыпал между тренировками. Сейчас сын Димка дисциплинирует — отвожу его в школу к восьми утра. Но в выходные могу до двух часов дня проспать.

Сына самостоятельно возите в школу, на кружки и т. д.?

Да, это очень ценное время. И в машине всегда прошу сына убрать телефон — чтобы общаться. Историю с гаджетами для детей дозируем. Спрашиваю у сына как-то: «Уроки сделал?» — «Ой, че-то забыл». У нас правило: телевизор и телефон только по выходным. Захожу в комнату — Дима перед телевизором. «Ах ты, — говорю, — бы-

стро в стойку на руках!» Такое наказание. А сын однажды удивил: «Пап, тебе надо меня заставить, самому очень сложно взять и 50 раз отжаться». То есть он благодарен. А Алексею, среднему сыну, уже 19 лет, живет отдельно. Учится на журфаке МГУ.

Ваши предпочтения в одежде?

Casual. Джинсы, рубашка, кроссовки, пиджак. Но зависит, конечно, от формата мероприятия. Важный пункт — обувь. Она должна быть хорошая и чистая. Если где-то появилась царапина — отдаю. В обуви мой приоритет — Hermes. Как правило, одеваю в ГУМе и «Петровском пассаже», у меня давние дружеские отношения с Bosco.

Сейчас российский спорт в тотальном бане. Что должно произойти, чтобы наши атлеты перестали быть изгоями?

Пока не представляю себе. Но знаю точно, наши ребята должны выступать на Олимпиаде. Это главная мечта любого спортсмена, за нее отдают все силы и здоровье. Да, мы все хотим, чтобы российские спортсмены поехали на Олимпиаду под нашим флагом. Но если не будет такой возможности, надо ехать в нейтральном статусе. Они же потом своим детям будут рассказывать: «Слушай, была такая темная страница в истории нашего спорта, но я был на Олимпиаде». Это история. Понятно, что дыма без огня не бывает. Но почему наказывают тех, кто к допингу не имеет никакого отношения? Это политика. Мы это проходили в 1980 и 1984 годах. Кому это принесло пользу?

Вы, как никто другой, знаете, как поражение превратить в победу. Я имею в виду Афины-2004. Наш спорт способен такое повернуть? Сейчас все плохо. Можем ли эту ситуацию обернуть в свою пользу?

Надеюсь, дальше будет лучше, и к Олимпиаде в Париже в 2024 году придет понимание, как выйти из этой ситуации.

Вы проводите мастер-классы, продвигаете правильные спортивные идеи.

Но нет ли опасений, что у детей и их родителей пропадет мотивация идти в спорт из-за бесконечных допинговых скандалов? Может, лучше купить ребенку скрипку и отдать в музыкальную школу — там ни запрещенных веществ, ни бана на выступления.

Несмотря ни на что, условия для занятий спортом улучшаются. Но то, что происходит, например, в легкой атлетике, — это действительно проблема. Родители задумаются, отдавать ли туда ребенка. Думаю, легкую атлетику ждет большой спад.

На каком этапе ваша идея строительства именного спортивного центра в Тольятти?

Утвержден дизайн-проект центра на 2,5 тыс. человек, в мае планируем подписать все документы. Будем проводить там занятия не только по гимнастике для детей, но и чествования, церемонии. Самарская область — регион с богатой спортивной историей. Также планируем построить небольшой зал для родителей, чтобы они, пока ждут детей с тренировки, не сидели с гаджетами в коридоре, а могли размяться. Я сам утверждал дизайн-проект, принимаю участие в обсуждении выбора материалов, инвентаря. Над реализацией идеи работает и команда тренеров, которая привела меня к олимпийским медалям. Но чтобы все понимали уровень ответственности, я сразу сказал: если что-то пойдет не так, запрещаю называть центр моим именем.

БЕСЕДОВАЛ ЕВГЕНИЙ МУЖИКОВ



АЛЕКСЕЙ НЕМОВ С ЖЕНОЙ НА ЦЕРЕМОНИИ LAUREUS WORLD SPORTS AWARDS В БЕРЛИНЕ, ФЕВРАЛЬ 2020 ГОДА

BORIS STREUBEL/GETTY IMAGES FOR LAUREUS



ПРЕДОСТАВЛЕНО IWC

IWC Big Pilot's Watch Limited Edition Alexei Nemov 46 мм, нержавеющая сталь, автоматический механизм, запас хода 7 дней

