



УТВЕРЖДАЮ
Уполномоченный по ТБ и ОТ
Декан ФФК и С ЗабГУ

Геберт В.К.
«15» марта 2022 г.

Согласовано
Главный эксперт вузовского чемпионата
ЗабГУ

Овчинникова Е.И.
«15» марта 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ВУЗОВСКОГО ОТБОРОЧНОГО ЧЕМПИОНАТА
ПО КОМПЕТЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

**Комплект документов по охране труда компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»**

Оглавление

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности	3
Инструкция по охране труда для участников	4
1. Общие требования охраны труда.....	4
2. Требования охраны труда перед началом работы.....	7
3. Требования охраны труда во время работы.....	10
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....	13
5. Требование охраны труда по окончании работ	13
Инструкция по охране труда для экспертов	15
1. Общие требования охраны труда.....	15
2. Требования охраны труда перед началом работы.....	16
3. Требования охраны труда во время работы.....	16
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях	18
5. Требование охраны труда по окончании работ	19

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности

1. Общие сведения о месте проведения конкурса, расположение компетенции, время трансфера до места проживания, расположение транспорта для площадки, особенности питания участников и экспертов, месторасположение санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.
2. Время начала и окончания проведения конкурсных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.
3. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами. Штрафные баллы за нарушения требований охраны труда.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.
5. Общие обязанности участников и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.
6. Основные требования санитарии и личной гигиены.
7. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.
8. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.
9. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

Инструкция по охране труда для участников

1. Общие требования охраны труда

Для участников от 14 до 18 лет

1.1. К участию в конкурсе, под непосредственным руководством Экспертов Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам «WorldSkills» допускаются участники в возрасте от 14 до 18 лет:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

Для участников старше 18 лет

1.1. К самостоятельному выполнению конкурсных заданий в Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам «WorldSkills» допускаются участники не моложе 18 лет

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

1.2. В процессе выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях места проведения конкурса, участник обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к выполнению конкурсного задания;

1.3. Участник для выполнения конкурсного задания использует спортивный инвентарь:

Наименование спортивного инвентаря	
использует самостоятельно	использует под наблюдением эксперта или назначенного ответственного лица старше 18 лет:
конусы и фишки для футбола	
маты гимнастические	
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	
обручи пластмассовые	
гимнастические палки	
скакалки	

гимнастические коврики	
гимнастические скамейки	
гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	
утяжелители	
степ-платформы	
гимнастические мячи (фитболы)	
пиридастры, флажки	
ринги (изотонические кольца)	
роллы (цилиндры)	
ремни и блоки для йоги	
болстеры	
мячи массажные	
медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	
полусферы гимнастические bosu	
многофункциональная рама (навесная мишень, скамья для пресса навесная)	
держатели для штанги	под наблюдением
брусья/пресс навесные	под наблюдением
платформа для зашагивания	под наблюдением
универсальные скамьи 0-90 градусов	
ребаундер реактор для мячей	
плиометрическая тумба	под наблюдением
аквабэг	под наблюдением
TRX-петли	
бодибары (4 кг и 6 кг)	
кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)	
амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)	
фитнес-ленты	
канаты для кроссфита	
грифы	под наблюдением
эстафетные палочки	
координационные лестницы	

1.4. Участник для выполнения конкурсного задания использует оборудование:

Наименование оборудования	
использует самостоятельно	выполняет конкурсное задание совместно с экспертом или назначенным лицом старше 18 лет:
ноутбук	
компьютерную мышь	
наушники с микрофоном	
головная гарнитура для выступления (микрофон)	
интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной	

доски, ноутбук, компьютерная мышь)	
микшер и колонки	совместно
принтер цветной	совместно
принтер черно-белый	совместно
зеркальный фотоаппарат	
аккумулятор для фотоаппарата	
зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	
микрофон петличный	
штатив	
кард-ридер для флешек	
спортивный секундомер	
ростомер и автоматический ростомер	
напольные весы	
рулетка	
калькулятор	
планшет	
умные весы	
умные браслеты	
автоматический тонометр	
портативный анализатор состава тела человека	
спирометр	

1.5. При выполнении конкурсного задания на участника могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

Физические:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и уровню подготовленности актеров (волонтеров);
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

Психологические:

- напряжение внимания при работе с программным обеспечением Audacity;
- повышенная ответственность при подготовке и демонстрации конкурсного задания.

1.6. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска;
- одноразовые перчатки.

1.7. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель



- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- EC 01 Аптечка первой медицинской помощи



- P 01 Запрещается курить



1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Экспертам.

В помещении комнаты экспертов находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой доврачебной помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни участника, об этом немедленно уведомляются Главный эксперт, Лидер команды и Эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в Чемпионате в виду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершённую работу.

Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.9. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом WorldSkills Russia.

Несоблюдение участником норм и правил ОТ и ТБ ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или перманентному отстранению аналогично апелляции.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы участники должны выполнить следующее:

2.1. В день С-1 все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Техническим описанием компетенции.

Надеть медицинскую маску, спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

По окончании ознакомительного периода, участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

2.2. Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;

- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);

- исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;

- проверить надежность установки оборудования.

Обо всех обнаруженных неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, электропроводки и других неполадках сообщить Лидеру команды и Техническому эксперту и приступить к работе только после их устранения.

Провести разминку.

2.3. Подготовить спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсного задания
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастические палки, гимнастические скамейки, бодибары (4 кг и 6 кг), эстафетные палочки	поверхность должна быть ровной, без выступов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
маты гимнастические, гимнастические коврики	должны быть чистыми и ровными, без разрывов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гантели весом 0,5 кг, 1 кг, 2 кг медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг, утяжелители	целостность покрытия; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы, мячи массажные	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания

Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), фитнес-ленты, канаты для кроссфита, гриф, брусья/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей, аквабэг	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
барьеры	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь), микшер и колонки	учитывать особенности работы на персональном компьютере и копировально-множительной технике
наушники с микрофоном, головная гарнитура, микрофон петличный	визуальным осмотром проверить целостность кабеля подключения
зеркальный фотоаппарат, штатив	учитывать особенности работы фотоаппарата, надежно устанавливать фотоаппарат на штатив, проверить положения штатива с целью обеспечения его устойчивости
спортивный секундомер, ростомер, напольные весы, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер, автоматический тонометр, спиромер	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека, автоматическим ростомером, автоматическим тонометром

Спортивный инвентарь и оборудование, не разрешенное к самостоятельному использованию, к выполнению конкурсных заданий подготавливает уполномоченный Эксперт, участники могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

При использовании спирометра, конкурсант должен:

- надеть одноразовые перчатки и медицинскую маску;
- поместить индивидуальный дыхательный мундштук в емкость с дезинфицирующим раствором, далее в емкость с проточной водой и оставить для просушки;
- утилизировать перчатки и маску в специальную корзину.

Действия конкурсантов при проведении спирометрии контролируются экспертом с особыми полномочиями, который фиксирует нарушения техники безопасности при спирометрии.

2.4. В день проведения конкурса изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность спортивного инвентаря и оборудования визуальным осмотром.

Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь: застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, в том числе и на карманах при ее наличии), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

2.5. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, спортивный костюм и обувь;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.6. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

2.7. Участнику запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении конкурсных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря/ оборудования	Требования безопасности
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастические палки, гимнастические скамейки, бодибары (4 кг и 6 кг), эстафетные палочки	поверхность должна быть ровной, без выступов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
маты гимнастические, гимнастические коврики	должны быть чистыми и ровными, без разрывов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в

Наименование спортивного инвентаря/ оборудования	Требования безопасности
	ходе демонстрации конкурсного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гантели весом 0,5 кг, 1 кг, и 2 кг, медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	целостность покрытия; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
пипидастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы, массажные мячи	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), фитнес-ленты, канаты для кроссфита, гриф, брусья/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей.	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
барьеры	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специ-

Наименование спортивного инвентаря/ оборудования	Требования безопасности
	фики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь), микшер и колонки	учитывать особенности работы на персональном компьютере и копировально-множительной технике
наушники с микрофоном, головная гарнитура, микрофон петличный	визуальным осмотром проверить целостность кабеля подключения
зеркальный фотоаппарат, штатив	учитывать особенности работы фотоаппарата, надежно устанавливать фотоаппарат на штатив, проверить положения штатива с целью обеспечения его устойчивости
спортивный секундомер, ростомер, напольные весы, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер, автоматический тонометр	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека, автоматическим ростомером, автоматическим тонометром
спирометр	осуществлять обработку индивидуальных дыхательных мундштуков путем полного погружения их в емкость с рабочим дезинфицирующим раствором, с экспозицией соответствующей данному дезинфицирующему средству, отмывкой их проточной водой и просушиванием (контроль за данными действиям конкурсанта выполняет эксперт с особыми полномочиями)

3.2. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:

- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования, не подвергать его механическим ударам, не допускать падений;
- исключить использование запрещенных упражнений во время демонстрации конкурсного задания (список запрещенных упражнений представлен на гугл-диске, ссылка <https://drive.google.com/file/d/1xJiG6m4GLM8-wMj8D1d2Gv8JEHPZYj-S/view?usp=sharing>);
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- спортивный инвентарь располагать таким образом, чтобы исключалась возможность переступания и перешагивания через него;
- выполнять конкурсные задания только исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

3.3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением (повышенном их нагреве, появления искрения, запаха гари, задымления и т.д.), участнику следует немедленно сообщить о случившемся Экспертам. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

4.3. При поражении участника электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Экспертам, которые должны принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходите близко к нему, предупредите о возможной опасности находящихся поблизости экспертов или обслуживающий персонал.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию экспертов, при необходимости эвакуации возьмите с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдайте осторожность, не трогайте поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5. Требование охраны труда по окончании работ

После окончания работ каждый участник обязан:

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и обувь.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.

5.3. Отключить оборудование от сети.

5.4. Оборудование убрать в специально предназначенное для его хранения место (если это необходимо).

5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и спортивного инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.

Инструкция по охране труда для экспертов

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе в качестве эксперта Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются Эксперты, прошедшие специальное обучение и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Эксперт с особыми полномочиями, на которого возложена обязанность за проведение инструктажа по охране труда, должен иметь действующее удостоверение «О проверке знаний требований охраны труда».

1.3. В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях конкурсной площадки Эксперт обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и планов эвакуации.
- расписание и график проведения конкурсного задания, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе на персональном компьютере и копировально-множительной технике на Эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

- электрический ток;
- статическое электричество, образующееся в результате трения движущейся бумаги с рабочими механизмами, а также при некачественном заземлении аппаратов;
- шум, обусловленный конструкцией оргтехники;
- химические вещества, выделяющиеся при работе оргтехники;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

При наблюдении, за выполнением конкурсного задания участниками, на Эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

Физические:

- электрический ток;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

Психологические:

- чрезмерное напряжение внимания, усиленная нагрузка на зрение;
- ответственность при выполнении своих функций.

1.5. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- удобная одежда и спортивная обувь.

1.6. Знаки безопасности, используемые на рабочих местах участников, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель



1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Главному Эксперту.

В помещении Экспертов Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни Эксперта, об этом немедленно уведомляется Главный эксперт.

1.8. Эксперты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом WorldSkills Russia, а при необходимости согласно действующему законодательству.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы Эксперты должны выполнить следующее:

2.1. В день С-1, Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за охрану труда, обязан провести подробный инструктаж по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности», ознакомить экспертов и участников с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, с местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, проконтролировать подготовку рабочих мест участников в соответствии с Техническим описанием компетенции.

Проверить наличие удобной одежды, спортивной обуви и др. средства индивидуальной защиты. Одеть необходимые одежду и спортивную обувь для выполнения подготовки и контроля подготовки участниками рабочих мест, спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания участниками конкурса, Эксперт с особыми полномочиями проводит инструктаж по охране труда, Эксперты контролируют процесс подготовки рабочего места участниками, и принимают участие в подготовке рабочих мест участников в возрасте моложе 18 лет.

2.3. Ежедневно, перед началом работ на конкурсной площадке и в помещении экспертов необходимо:

- осмотреть рабочие места экспертов и участников;
- привести в порядок рабочее место эксперта;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- надеть удобную одежду и спортивную обувь;
- осмотреть спортивный инвентарь и оборудование участников в возрасте до 18 лет, участники старше 18 лет осматривают самостоятельно спортивный инвентарь и оборудование.

2.5. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

2.6. Эксперту запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Техническому Эксперту и до устранения неполадок к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении работ по оценке конкурсных заданий на персональном компьютере и другой оргтехнике, значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.3. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 6 часов.

Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.4. Во избежание поражения током запрещается:

- прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;
- допускать попадания влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;

3.5. При выполнении модулей конкурсного задания участниками, Эксперту необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других Экспертов и участников.

3.6. Эксперту во время работы с оргтехникой:

- обращать внимание на символы, высвечивающиеся на панели оборудования, не игнорировать их;
- не снимать крышки и панели, жестко закрепленные на устройстве. В некоторых компонентах устройств используется высокое напряжение или лазерное излучение, что может привести к поражению электрическим током или вызвать слепоту;
- не производить включение/выключение аппаратов мокрыми руками;
- не ставить на устройство емкости с водой, не класть металлические предметы;
- не эксплуатировать аппарат, если он перегрелся, стал дымиться, появился посторонний запах или звук;
- не эксплуатировать аппарат, если его уронили или корпус был поврежден;
- вынимать застрявшие листы можно только после отключения устройства из сети;
- запрещается перемещать аппараты включенными в сеть;
- все работы по замене картриджей, бумаги можно производить только после отключения аппарата от сети;
- запрещается опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала;
- запрещается работать на аппарате с треснувшим стеклом;
- обязательно мыть руки теплой водой с мылом после каждой чистки картриджей, узлов и т.д.;
- просыпанный тонер, носитель немедленно собрать пылесосом или влажной ветошью.

3.7. Включение и выключение персонального компьютера и оргтехники должно проводиться в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации.

3.8. Запрещается:

- устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска;
- иметь при себе любые средства связи;
- пользоваться любой документацией кроме предусмотренной конкурсным заданием.

3.9. При неисправности оборудования – прекратить работу и сообщить об этом Техническому эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

3.10. При наблюдении за выполнением конкурсного задания участниками Эксперту:

- одеть необходимые средства индивидуальной защиты;

- передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги;
- не пересекать пути перемещения (передвижения) участника/волонтеров (актеров);
- не изменять расположения спортивного оборудования и инвентаря;
- не заходить в демонстрационную зону конкурсной площадки в момент выполнения задания (за исключением заданий, требующих обязательное нахождение на ней экспертов. Данная ситуация оговаривается Главным экспертом в день С-2);
- не обращаться к участнику, не выкрикивать замечания/указания; не привлекать внимание участника к себе;
- не пытаться руководить деятельностью волонтеров-актеров, технических экспертов площадки и других экспертов;
- при необходимости найти местоположение, которое может обеспечить наилучший ракурс для контроля за выполнением конкурсного задания, сделать это не нарушая вышеописанных требований техники безопасности и охраны труда.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением (повышенном их нагреве, появления искрения, запаха гари, задымления и т.д.), Эксперту следует немедленно отключить источник электропитания и принять меры к устранению неисправностей, а так же сообщить о случившемся Техническому Эксперту. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с персональным компьютером и другой оргтехникой, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера и другой оргтехники.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Главному Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Главному Эксперту.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить технического эксперта. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или должностного лица, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости ответственных лиц.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию должностных лиц, при необходимости эвакуации, эвакуировать участников и других экспертов и конкурсной площадки, взять те с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдать осторожность, не трогать поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5. Требование охраны труда по окончании работ

После окончания конкурсного дня Эксперт обязан:

- 5.1. Отключить электрические приборы, оборудование и устройства от источника питания.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место Эксперта и проверить рабочие места участников.
- 5.3. Сообщить Техническому эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда.