

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023\_года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись

**Инструкция по охране труда и технике безопасности   
на рабочем месте**

Региональный Чемпионат

ЮниорПрофи 2023

Компетенция

**Сетевое и системное администрирование**

Возрастная категория 11+ и 14+

# Оглавление

[Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности 3](#_bookmark0)

[Инструкция по охране труда для участников 4](#_bookmark1)

1. [Общие требования охраны труда 4](#_bookmark2)
2. [Требования охраны труда перед началом работы 8](#_bookmark3)
3. [Требования охраны труда во время работы 8](#_bookmark4)
4. [Требования охраны труда в аварийных ситуациях 9](#_bookmark5)
5. [Требование охраны труда по окончании работ 10](#_bookmark6)

[Инструкция по охране труда для экспертов 11](#_bookmark7)

1. [Общие требования охраны труда 11](#_bookmark8)
2. [Требования охраны труда перед началом работы 12](#_bookmark9)
3. [Требования охраны труда во время работы 13](#_bookmark10)
4. [Требования охраны труда в аварийных ситуациях 15](#_bookmark11)
5. [Требование охраны труда по окончании работ 17](#_bookmark12)

**Инструктаж 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. *Механизм начисления штрафных баллов* за нарушения требований охраны труда.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.
5. Общие обязанности участника 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.

# 

# Программа инструктажа по охране труда для участников

## Общие требования охраны труда

***Для участников до 14 лет***

1.1. К участию в конкурсе, под непосредственным руководством Экспертов или совместно с Экспертом, Компетенции «Сетевое и системное администрирование» по стандартам «WorldSkills» допускаются участники в возрасте до 14 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 инструмента, приспособлений совместной работы на оборудовании;
* не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

***Для участников от 14 до 16 лет***

* 1. К самостоятельной работе с ПК допускаются участники после прохождения ими инструктажа на рабочем месте, обучения безопасным методам работ и проверки знаний по охране труда, прошедшие медицинское освидетельствование на предмет установления противопоказаний к работе с компьютером.
  2. При работе с ПК рекомендуется организация перерывов на 10 минут через каждые 50 минут работы. Время на перерывы уже учтено в общем времени задания, и дополнительное время участникам не предоставляется.
  3. При работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:
* физические: повышенный уровень электромагнитного излучения; повышенный уровень статического электричества; повышенная яркость светового изображения; повышенный уровень пульсации светового потока; повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенный уровень пря-мой и отраженной блёскости;
* психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.
  1. Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время работы алкогольные напитки, а также быть в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.
  2. Участник соревнования должен знать месторасположение первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.
  3. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить ближайшего эксперта.
  4. Участник соревнования должен знать местонахождения медицинской   
     аптечки, правильно пользоваться медикаментами; знать инструкцию по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим и уметь оказать медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить в медицинское учреждение.
  5. При работе с ПК участник соревнования должны соблюдать правила личной гигиены.
  6. Работа на конкурсной площадке разрешается исключительно в присутствии эксперта. Запрещается присутствие на конкурсной площадке посторонних лиц.
  7. По всем вопросам, связанным с работой компьютера следует обращаться к руководителю.
  8. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

***Для участников старше 16 лет***

* 1. К самостоятельной работе с ПК допускаются участники после прохождения ими инструктажа на рабочем месте, обучения безопасным методам работ и проверки знаний по охране труда, прошедшие медицинское   
     освидетельствование на предмет установления противопоказаний к работе с компьютером.
  2. При работе с ПК рекомендуется организация перерывов на 10 минут через каждые 50 минут работы. Время на перерывы уже учтено в общем времени задания, и дополнительное время участникам не предоставляется.
  3. При работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:
* физические: повышенный уровень электромагнитного излучения; повышенный уровень статического электричества; повышенная яркость светового изображения; повышенный уровень пульсации светового потока; повышенное

значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенный уровень прямой и отраженной блесткости;

* психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.
  1. Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время работы алкогольные напитки, а также быть в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.
  2. Участник соревнования должен знать месторасположение первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.
  3. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить ближайшего эксперта.
  4. Участник соревнования должен знать местонахождения медицинской аптечки, правильно пользоваться медикаментами; знать инструкцию по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим и уметь оказать медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить в медицинское учреждение.
  5. При работе с ПК участник соревнования должны соблюдать правила личной гигиены.
  6. Работа на конкурсной площадке разрешается исключительно в присутствии эксперта. Запрещается присутствие на конкурсной площадке посторонних лиц.
  7. По всем вопросам, связанным с работой компьютера следует обращаться к руководителю.
  8. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к   
     ответственности согласно правилам внутреннего распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

## 2. Требования охраны труда перед началом выполнения конкурсного задания

* 1. Перед включением используемого на рабочем месте оборудования участник соревнования обязан:
     1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.
     2. Проверить правильность установки стола, стула, подставки под ноги, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см).
     3. Проверить правильность расположения оборудования.
     4. Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места.
     5. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора.
     6. Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.).
     7. Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование; убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.
  2. При выявлении неполадок сообщить об этом эксперту и до их устранения к работе не приступать.

## Требования охраны труда во время выполнения конкурсного задания

* 1. В течение всего времени работы со средствами компьютерной и   
     оргтехники участник соревнования обязан:
     + - содержать в порядке и чистоте рабочее место;
       - следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты; выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования;
       - соблюдать, установленные расписанием, трудовым распорядком регламентированные перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические упражнения.
  2. Конкурсанту запрещается во время работы:
* отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств;
* класть на устройства средств компьютерной и оргтехники бумаги, папки и прочие посторонние предметы;
* прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
* отключать электропитание во время выполнения программы, процесса;
* допускать попадание влаги, грязи, сыпучих веществ на устройства средств компьютерной и оргтехники;
* производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
* производить самостоятельно вскрытие и заправку картриджей принтеров или копиров;
* работать со снятыми кожухами устройств компьютерной и оргтехники;
* располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.
  1. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.
  2. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
  3. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.
  4. Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов не должна превышать 1-го часа. Во время регламентированного перерыва с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений.

## Требования охраны труда в аварийных ситуациях

* 1. Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственно эксперту.
  2. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, немедленно прекратить работу и отключить питание.
  3. При поражении пользователя электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.
  4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить эксперту, позвонить в пожарную охрану, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

## Требование охраны труда по окончании работ

* 1. По окончании работы участник соревнования обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:
* произвести завершение всех выполняемых на ПК задач;

- отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации данного оборудования;

* в любом случае следовать указаниям экспертов.
  1. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.
  2. Обо всех замеченных неполадках сообщить эксперту.

# Инструкция по охране труда для экспертов

## Общие требования охраны труда

* 1. К работе в качестве эксперта допускаются Эксперты, прошедшие обучение и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  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».
  3. В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на конкурсной площадке 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. 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.
  1. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:
  + беруши.
  1. Знаки безопасности, используемые на рабочих местах участников, для обозначения присутствующих опасностей:
  + F 04 Огнетушитель 
  1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Главному Эксперту.

В помещении Экспертов 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. Эксперты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом ЮниорПрофи, а при необходимости согласно действующему законодательству.

## Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы Эксперты должны выполнить следующее:

* 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 специальную одежду, обувь и др. средства индивидуальной защиты. Одеть необходимые средства защиты для выполнения подготовки и контроля подготовки участниками рабочих мест, инструмента и оборудования.

* 1. 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. 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;

* + одеть необходимые средства индивидуальной защиты;
  + осмотреть инструмент и оборудование участников в возрасте до 16 лет, участники старше 16 лет осматривают самостоятельно инструмент и оборудование.
  1. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.
  2. 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.

## Требования охраны труда во время работы

* 1. 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.
  2. 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.

* 1. 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;
  1. При выполнении модулей конкурсного задания участниками, Эксперту необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других Экспертов и участников.
  2. 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.
  1. Включение и выключение персонального компьютера и оргтехники должно проводиться в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации.
  2. Запрещается:
  + устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска;
  + иметь при себе любые средства связи;
  + пользоваться любой документацией, кроме предусмотренной конкурсным заданием.
  1. При неисправности оборудования – прекратить работу и сообщить об этом Техническому эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.
  2. При нахождении на конкурсной площадке Эксперту:
  + одеть необходимые средства индивидуальной защиты;
  + передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги.

## Требования охраны труда в аварийных ситуациях

* 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. Выполнение конкурсного задания продолжать только после устранения возникшей неисправности.
  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.
  3. При поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Главному Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.
  4. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Главного 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 удается, 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.

* 1. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости ответственных лиц.
  2. 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.).

## Требование охраны труда по окончании выполнения конкурсного задания

После окончания конкурсного дня Эксперт обязан:

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



**Протокол инструктажа по охране труда и технике безопасности**

при проведении Регионального Чемпионата ЮниорПрофи

Компетенция\_\_**Сетевое и системное администрирование**\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года

Провел инструктаж по ТБ и ТО:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/подпись)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО участника | Подпись участника | ФИО эксперта/наставника/сопровождающего | Подпись эксперта/наставника/сопровождающего |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |

Старший региональный эксперт: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/