

Инструкция по охране труда

компетенция «Издательское дело»

 *регионального этапа* Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г.

2025 г.

**Содержание**

[1. Область применения 3](#_heading=h.30j0zll)

[2. Нормативные ссылки 3](#_heading=h.1fob9te)

[3. Общие требования охраны труда 3](#_heading=h.2et92p0)

[4. Требования охраны труда перед началом работы 6](#_heading=h.tyjcwt)

[5. Требования охраны труда во время работы 7](#_heading=h.3dy6vkm)

[6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях 9](#_heading=h.1t3h5sf)

[7. Требования охраны труда по окончании работы 10](#_heading=h.4d34og8)

**1. Область применения**

1.1 Настоящие правила разработаны на основе типовой инструкции по охране труда с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, правил по охране труда и предназначена для участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г. (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2024 г. компетенции «Издательское дело».

**2. Нормативные ссылки**

2.1 Правила разработаны на основании следующих документов и источников:

2.1.1 Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

**3. Общие требования охраны труда**

3.1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Издательское дело» допускаются участники Чемпионата, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте, обучение и проверку знаний требований охраны труда, имеющие справку об обучении (или работе) в образовательной организации, ознакомленные с инструкцией по охране труда, не имеющие противопоказаний к выполнению заданий по состоянию здоровья и имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента, приспособлений и оборудования.

3.2. Участник Чемпионата обязан:

3.2.1. Выполнять только ту работу, которая определена его ролью на Чемпионате.

3.2.2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

3.3.3. Соблюдать требования охраны труда.

3.3.4. Немедленно извещать экспертов о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, происшедшем на Чемпионате, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

3.3.5. Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и оказания первой помощи, инструктаж по охране труда.

3.3. При выполнении работ на участника Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

— поражение электрическим током;

— повышенная загазованность воздуха рабочей зоны, наличие в воздухе рабочей зоны вредных аэрозолей;

— повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;

— повышенная температура обрабатываемого материала, изделий, наружной поверхности оборудования и внутренней поверхности замкнутых пространств, расплавленный металл;

— ультрафиолетовое и инфракрасное излучение;

— повышенная яркость света при осуществлении процесса сварки;

— повышенные уровни шума и вибрации на рабочих местах;

— физические и нервно-психические перегрузки;

— падающие предметы (элементы оборудования) и инструмент.

3.4. Во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты не требуются. Одежда и обувь должны быть удобными, по сезону, не приносить дискомфорт.

3.5. Участникам Чемпионата необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

3.6. Конкурсные работы должны проводиться в соответствии с технической документацией задания Чемпионата.

3.7. Участники обязаны соблюдать действующие на Чемпионате правила внутреннего распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания и другие вопросы использования времени Чемпионата.

3.8. В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом экспертов и обратиться в медицинское учреждение.

3.9. Лица, не соблюдающие настоящие Правила, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

3.10. Несоблюдение участником норм и правил охраны труда ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или полному отстранению от участия в Чемпионате.

**4. Требования охраны труда перед началом работы**

4.1. Перед началом выполнения работ конкурсант обязан:

* Все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды,
* По окончании ознакомительного периода, участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.
* Подготовить рабочее место:

- разместить канцелярские принадлежности на рабочем столе;

- проверить высоту стула и стола.

* Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

**Персональный компьютер** в сборе (монитор, мышь, клавиатура)

— проверить исправность оборудования и приспособлений:

— наличие защитных кожухов (в системном блоке);

— исправность работы мыши и клавиатуры;

— исправность цветопередачи монитора;

— отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости;

— скорость работы при полной загруженности ПК;

— угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см);

— следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты.

*Принтер*

— проверить синхронность работы ПК и принтера;

— совершить пробный запуск тестовой печати;

— проверить наличие тонера и бумаги.

* Подготовить инструмент и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инструмента или оборудования** | **Правила подготовки****к выполнению экзаменационного задания** |
| Персональный компьютер, ноутбук | Под руководством технического специалиста, проверить работу персонального компьютера и программного обеспечения. |
| Офисный стул, стол | отрегулировать высоту офисного стула, наклон экрана монитора; |

* Перед началом проведения чемпионата, участник обязан изучить содержание и порядок проведения модулей экзаменационного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность инструмента и оборудования визуальным осмотром.
* Ежедневно, перед началом выполнения экзаменационного задания, в процессе подготовки рабочего места участник обязан:
	+ осмотреть и привести в порядок рабочее место; убедиться в достаточности освещенности;
	+ проверить (визуально) правильность подключения инструмента и оборудования в электросеть;
	+ проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования и инструмента, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.
	+ Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

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.

4.2. Конкурсант не должны приступать к работе при следующих нарушениях требований безопасности:

– Отсутствие или неисправность заземления компьютера и периферийных устройств.

– Использование неисправного или неподходящего оборудования, такого как мониторы, клавиатуры, мыши и принтеры.

– Неправильное подключение оборудования к электрической сети или к компьютеру.

– Отсутствие или неправильная установка антивирусного программного обеспечения.

– Недостаточная вентиляция помещения, что может вызвать перегрев компьютера и повышение риска короткого замыкания.

– Наличие бликов на экране монитора, которые могут ухудшить видимость и вызвать усталость глаз.

4.3. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности инструмента или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях нужно немедленно сообщить техническому эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

**5. Требования охраны труда во время выполнения работ**

5.1. При выполнении конкурсных заданий конкурсанту необходимо соблюдать требования безопасности при использовании инструмента и оборудования.

5.2. Во время работы:

— необходимо аккуратно обращаться с проводами;

— запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком;

— нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением;

— недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков;

— нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости, а также работать с мокрыми руками;

— необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

— суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 8 часов.

— запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;

— нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

— нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

— запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств;

— запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.

— Не кладите предметы на шнур питания.

— Не закрывайте вентиляционные отверстия. Эти отверстия предотвращают перегрев оборудования.

— Не допускайте попадания в оборудование скобок и скрепок для бумаги.

— Не вставляйте никаких предметов в щели и отверстия оборудования.

— Контакт с высоким напряжением или короткое замыкание могут привести к возгоранию или поражению электрическим током.

— В случае возникновения необычного шума или запаха: Немедленно выключите оборудование. Выньте вилку шнура питания из розетки.

Для устранения неполадок поднимите руку и вызовите эксперта.

5.3. 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 ПК и оргтехники, не подвергать их

механическим ударам, не допускать падений;

— поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;

— рабочий инструмент располагать таким образом, чтобы исключалась возможность его скатывания и падения.

— Запрещается:

* держать воду и другие жидкости в какой-либо таре рядом с оргтехникой;
* производить чистку оргтехники, находящейся под напряжением;
* прикасаться мокрыми руками к оргтехнике, находящейся под напряжением;
* самостоятельно разбирать и собирать оргтехнику, а также включать ее в разобранном виде;
* отвлекаться на посторонние дела и разговоры.

**6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

6.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

6.1.1. Немедленно прекратить работы и известить главного эксперта.

6.1.2. Под руководством технического эксперта оперативно принять меры по устранению причин аварий или ситуаций, которые могут привести к авариям или несчастным случаям.

6.2. При обнаружении в процессе работы возгораний необходимо:

* 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.
* 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.).

6.3. При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112 и сообщить о происшествии главному эксперту.

6.5. В случае возникновения пожара: необходимо немедленно известить экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или другого эксперта площадки. 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.

6.5.1. Оповестить всех участников Чемпионата, находящихся в производственном помещении и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем.

6.5.2. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц.

6.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета нельзя подходить к нему близко, необходимо предупредить о возможной опасности главного эксперта или других должностных лиц.

**7. Требования охраны труда по окончании работы**

7.1. После окончания работ каждый конкурсант обязан:

* Привести в порядок рабочее место.
* Отключить инструмент и оборудование от сети.
* Инструмент убрать в специально предназначенное для хранений место.
* Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения чемпионатных заданий неполадках и неисправностях оборудования и инструмента, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения экзаменационного задания