

Инструкция по охране труда

компетенции «Цифровая трансформация»

Регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы»

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

регион проведения

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)

# Область применения

* 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 этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г. (далее Чемпионата).
  2. Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников Регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г компетенции «Цифровая трансформация».

# Нормативные ссылки

* 1. Правила разработаны на основании следующих документов и источников:
     1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

# Общие требования охраны труда

* 1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Цифровая трансформация» допускаются конкурсанты 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 (или на производстве) по УГС 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 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.
  2. Участник Чемпионата обязан:
     1. Выполнять только ту работу, которая определена его ролью на Чемпионате.
     2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.
     3. Соблюдать требования охраны труда.
     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).
     5. Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и оказания первой помощи, инструктаж по охране труда.
  3. При выполнении работ на конкурсанта Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:
* 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 блескости;
* повышенные уровни электромагнитного излучения;
* повышенный уровень статического электричества;
* неравномерность распределения яркости в поле зрения.
* напряжение зрения и внимания;
* интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
* длительные статические нагрузки;
* монотонность труда.
  1. Конкурсантам Чемпионата необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.
  2. Конкурсные работы должны проводиться в соответствии с технической документацией задания Чемпионата.
  3. Конкурсанты 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.
  4. В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом экспертов и обратиться в медицинское учреждение.
  5. Лица, не соблюдающие настоящие Правила, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.
  6. Несоблюдение конкурсантом норм и правил охраны труда ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или полному отстранению от участия в Чемпионате.

# Требования охраны труда перед началом работы

* 1. Перед началом выполнения работ конкурсант обязан:
* 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 описанием компетенции. По окончании ознакомительного периода, конкурсанты подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.
* подготовить рабочее место:
  + осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу;
  + 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);
  + проверить правильность расположения оборудования (системный блок, мониторы расположены правильно; кабели электропитания не располагаются на рабочем столе);
  + кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места;
  + убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора;
  + убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.);
  + включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование;
  + убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.
* подготовить инструмент и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инструмента или**  **оборудования** | **Правила подготовки к выполнению конкурсного задания** |
| Системный блок | Провести первичный осмотр системного блока на наличие внешних повреждений/неисправностей.  Включить системный блок |
| Монитор | Включить монитор  Отрегулировать высоту и угол наклона монитора во избежание бликов |
| Клавиатура | Расположить клавиатуру таким образом, чтобы не создавать дополнительно напряжения на руки |
| Мышь | Расположить мышь таким образом, чтобы не создавать дополнительно напряжения на руки |
| Смартфон | Включить устройство, при необходимости подключить  кабель к системному блоку для настройки работы устройства |
| Планшет | Включить устройство, при необходимости подключить  кабель к системному блоку для настройки работы устройства |
| Настольная лампа | Расположить настольную лампу таким образом, чтобы не было бликов на мониторе |
| Настольная подставка для конкурсного  задания | Расположить подставку таким образом, чтобы она находилась в зоне углового зрения |

* в день проведения конкурса, изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность инструмента и оборудования визуальным осмотром.
* ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:
* осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу;
* 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);
* проверить правильность расположения оборудования (системный блок, мониторы расположены правильно; кабели электропитания не располагаются на рабочем столе);
* кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места;
* убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора;
* убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.);
* включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование;
* убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.
* подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

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

* 1. Конкурсант не должны приступать к работе 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.

# Требования охраны труда во время выполнения работ

* 1. При выполнении конкурсных заданий конкурсант 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.
  1. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:
* необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других конкурсантов;
* соблюдать настоящую инструкцию;
* соблюдать правила эксплуатации оборудования, механизмов и инструментов, 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;
* выполнять конкурсные задания только исправным инструментом.
  1. 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 техники;
* производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
* 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 должна определяться планом работы по компетенции, а также согласно п.1.3. Во время регламентированного перерыва с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений
  5. При неисправности инструмента и оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

# 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.), конкурсанту следует немедленно сообщить о случившемся Экспертам. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.
  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. В случае возникновения у конкурсанта плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.
  4. При поражении конкурсанта электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Эксперту, при необходимости обратиться к врачу.
  5. 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.
  6. 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 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 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.).

Во всех аварийных и чрезвычайных ситуациях всем конкурсантам и экспертам под руководством Главного эксперта или инспектора по ОТ руководствоваться знаками эвакуации. Дополняя план эвакуации, данные знаки направляют движение человеческого потока в нужном направлении, ориентируют людей даже при повышенной задымленности и отсутствии освещения, способствуют снижению паники и повышают эффективность эвакуации.

# Требования охраны труда по окончании работы

После окончания работ каждый конкурсант обязан:

* 1. Привести в порядок рабочее место.
  2. Убрать со стола рабочие материалы в отведенное для хранений место.
  3. Отключить инструмент и оборудование от сети:
     + произвести завершение всех выполняемых на ПК задач;
     + отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации данного оборудования;
     + в любом случае следовать указаниям экспертов.
  4. Инструмент убрать в специально предназначенное для хранений место.
  5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и инструмента, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.