



**Инструкция по охране труда и технике безопасности для проведения Демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции № D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»**

## Содержание

1.	Общие требования охраны труда .....	4
2.	Требования охраны труда перед началом выполнения работ .....	10
3.	Требования охраны труда во время выполнения работ .....	15
4.	Требования охраны труда в аварийных ситуациях .....	19
5.	Требование охраны труда по окончании работ .....	21
1.	Общие требования охраны труда .....	22
2.	Требования охраны труда перед началом работы .....	24
3.	Требования охраны труда во время работы .....	26
4.	Требования охраны труда в аварийных ситуациях .....	29
5.	Требование охраны труда по окончании выполнения работы .....	31

## **Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности**

1. Общие сведения о месте проведения экзамена, расположении компетенции, времени трансфера до места проживания, расположении транспорта для площадки, особенности питания участников и экспертов, месторасположении санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.
2. Время начала и окончания проведения экзаменационных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.
3. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения экзаменационных заданий и нахождение на территории проведения экзамена.
5. Общие обязанности участника и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения экзаменационных 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 до 14 лет

1.1. К выполнению экзаменационного задания, под непосредственным руководством Экспертов или совместно с экспертом компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» 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 спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

Для участников от 14 до 17 лет

1.1. К участию в демонстрационном экзамене, под непосредственным руководством эксперта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам «WorldSkills» допускаются участники в возрасте от 14 до 16 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 заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

Для участников старше 18 лет

1.1. К самостоятельному выполнению заданий демонстрационного экзамена 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 заданий демонстрационного экзамена по состоянию здоровья.

1.2. В процессе выполнения заданий демонстрационного экзамена и нахождения на территории и в помещениях места проведения экзамена, 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, разрешенные к выполнению экзаменационного задания;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы.

1.3. Участник для выполнения экзаменационного задания использует:

*1) спортивный инвентарь:*

- конусы и фишки для футбола;
- маты гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные;
- обручи пластмассовые;
- гимнастическая палка;
- скакалки;

- гимнастические коврики;
- гимнастическая скамейка;
- гантели весом 0,5 кг и 1 кг;
- степ-платформы;
- гимнастические мячи (фитболы);
- пипидастры, флажки;
- ринги (изотонические кольца);
- роллы;
- ремни и блоки для йоги;
- болстеры;
- медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг;
- полусфера гимнастическая bosu;
- многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья);
- плиометрическая тумба;
- TRX-петля;
- бодибары (4 кг и 6 кг);
- кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления);
- амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления);
- канат для кроссфита;
- гриф;
- барьер;
- эстафетные палочки;
- координационная лестница.

*2) оборудование:*

- ноутбук;
- компьютерная мышь;
- наушники с микрофоном;
- головная гарнитура;

- интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, стерка для интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь);
- зеркальный фотоаппарат;
- микрофон петличный;
- штатив;
- принтер цветной;
- принтер черно-белый;
- многофункциональное устройство, черно-белое;
- многофункциональное устройство, цветное;
- спортивный секундомер;
- ростомер и автоматический ростомер;
- напольные весы;
- кистевой динамометр;
- рулетка;
- калькулятор;
- планшет;
- умные весы;
- портативный анализатор состава тела человека.

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

Физические:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;
- 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;
- повышенная ответственность.

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

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска для лица;
- перчатки хлопчатобумажные;
- влажные салфетки антибактериальные.

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

- F 04 Огнетушитель



- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- ЕС 01 Аптечка первой медицинской помощи



- P 01 Запрещается курить



1.7. 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 помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни участника, об этом немедленно уведомляется главный эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в демонстрационном экзамене ввиду 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.

1.8. 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 выполнения работ**

Перед началом выполнения экзаменационного задания участники должны выполнить следующее:

2.1. В подготовительный день 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 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 спортивного оборудования.

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

2.3. Провести разминку.

2.4. Подготовить спортивный инвентарь, разрешенный к самостоятельной работе:

<b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b>	<b>Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания</b>
--	---

конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, 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 экзаменационного 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 экзаменационного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гантели весом 0,5 кг и 1 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 экзаменационного задания
степ-платформы, полусфера гимнастическая bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
пиподастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
ринги (изотонические кольца); роллы; ремни и блоки для йоги; болстеры; координационная лестница.	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания

многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья); плиометрическая тумба; кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления); амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления); канат для кроссфита; гриф	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
TRX-петля	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
барьер	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания

## 2.5. Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания</b>
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, многофункциональное устройство черно-белое и цветное; интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, стерка для интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	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; кистевой динамометр; рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека и автоматическим ростомером

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

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

При демонстрации экзаменационного задания:

- выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен;
- применять необходимые для безопасной работы исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила перемещения в пределах рабочей площадки;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять травмоопасные упражнения без страховки;
- при выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков;
- не находиться в зоне бросков;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу);
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

2.7. Ежедневно, перед началом выполнения экзаменационного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) исправность спортивного оборудования и инвентаря.

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

2.9. Участнику запрещается приступать к выполнению экзаменационного задания при обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить эксперту и до устранения неполадок к заданию не приступать.

### 3. Требования охраны труда во время выполнения работ

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

<b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b>	<b>Требования безопасности</b>
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, 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 экзаменационного 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 экзаменационного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
гантели весом 0,5 кг и 1 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 экзаменационного задания
степ-платформы, полусфера гимнастическая bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
пиподастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания

ринги (изотонические кольца); роллы; ремни и блоки для йоги; болстеры; координационная лестница.	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья); плиометрическая тумба; кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления); амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления); канат для кроссфита; гриф	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
TRX-петля	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации экзаменационного задания
барьер	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации экзаменационного задания

При выполнении экзаменационных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании оборудования:

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Правила подготовки к выполнению экзаменационного задания</b>
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, многофункциональное устройство черно-белое и цветное; интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, стерка для интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	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; кистевой динамометр; рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека и автоматическим ростомером

3.2. При выполнении экзаменационных 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;
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- выполнять экзаменационные задания только на исправном спортивном оборудовании.

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

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.

3.5. Участнику 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.

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

3.7. Запрещается:

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

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

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При обнаружении неисправности или поломки спортивного инвентаря и оборудования, участнику следует немедленно прекратить его эксплуатацию и сообщить о случившемся экспертам. Выполнение экзаменационного 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 появлении во время выполнения экзаменационного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и 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 экзаменационной 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 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 спортивную обувь.
- 5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.
- 5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.
- 5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения экзаменационных заданий неполадках и неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения экзаменационного 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 экзаменационных заданий и нахождения на 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 экзаменационного 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;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

При наблюдении за выполнением экзаменационного задания участниками на эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

Психологические:

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

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



1.6. 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.

1.7. 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 подготовительный день 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 спортивный костюм и спортивную обувь. Проверить наличие медицинских масок для лица, хлопчатобумажных перчаток и влажных антибактериальных салфеток для проведения производственной гимнастики; исправность спортивного инвентаря и оборудования для выполнения подготовки и контроля подготовки участниками рабочих мест.

2.2. Ежедневно, перед началом выполнения экзаменационного задания участниками демонстрационного экзамена, 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 площадке и в помещении экспертов необходимо:

- осмотреть рабочие места экспертов и участников;
- привести в порядок рабочее место эксперта;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- осмотреть спортивный инвентарь и оборудование участников.

2.4. 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. 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.

3.2. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение экзаменационного 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.

3.3. 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.

3.4. При выполнении модулей экзаменационного задания участниками, эксперту необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других экспертов и участников.

### 3.5. 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.

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

3.7. Запрещается:

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

3.8. При неисправности оборудования – прекратить работу и сообщить об этом техническому эксперту, а в его отсутствие заместителю главного эксперта.

3.9. При нахождении на экзаменационной площадке эксперту:

- передвигаться по площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При обнаружении неисправности в эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования, эксперту следует немедленно прекратить демонстрацию экзаменационного задания и принять меры к устранению неисправностей, а также сообщить о случившемся техническому эксперту. Выполнение экзаменационного задания 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 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 экзаменационной 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.

4.5. 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 экзаменационной 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 выполнения работы**

После окончания экзаменационного дня эксперт обязан:

5.1. Отключить электрические приборы, оборудование, инструмент 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 экзаменационной заданий неполадках и неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда.



