

Утверждаю

(А.Э. Страдзе)

(подпись)

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА
(«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»)



Оглавление

<i>ПРОГРАММА ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ...</i>	<i>3</i>
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ	4
1. <i>Общие требования охраны труда и техники безопасности</i>	4
2. <i>Требования перед началом работы</i>	6
3. <i>Требования во время работы</i>	6
4. <i>Требования в аварийных ситуациях</i>	8
5. <i>Требование по окончании работ</i>	9
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ	10
1. <i>Общие требования охраны труда</i>	10
2. <i>Требования перед началом работы</i>	11
3. <i>Требования во время работы</i>	12
4. <i>Требования в аварийных ситуациях</i>	13
5. <i>Требование по окончании работ</i>	14

ПРОГРАММА ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКИ 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.

4. Штрафные баллы за нарушений требований охраны труда.

5. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.

6. Общие обязанности участника и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.

7. Основные требования санитарии и личной гигиены.

8. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.

9. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.

10. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

1. Общие требования охраны труда и техники безопасности

К самостоятельному выполнению конкурсных заданий в Компетенции «Технологии физического развития» 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 снарядов;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

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

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы;
- не принимать пищу на рабочем месте.

1.3. Участник для выполнения конкурсного задания использует:

- персональный компьютер или ноутбук;
- принтер;
- канцелярские принадлежности;
- спортивный инвентарь;
- спортивное снаряжение

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

Физические:

- режущие и колющие предметы;
- повышенный шум;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- физические нагрузки;

Психологические:

- чрезмерное напряжение внимания;
- усиленная нагрузка на зрение;
- повышенная ответственность.

Во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты не требуются. Одежда и обувь должны быть удобными, по сезону, не приносить дискомфорт. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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



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

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 участника, об этом немедленно уведомляются Главный эксперт, Лидер команды и Эксперт. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в Чемпионате 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.

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 перед началом работы

Участнику надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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.

Проверить работу и оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием и инвентарем:

- наличие и исправность ноутбука, компьютерной мыши, USB-flash, камеры с картой памяти, микрофон;
- наличие и исправность пилота-удлинителя;
- наличие и исправность фитнес-трекера. Исправность указанного оборудования проверяется путем его включения.

Подготовить рабочее место для безопасной работы.

Проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов в оборудовании и вокруг него;
- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);

Провести разминку.

Проверить надежность установки спортивного оборудования.

Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить Техническому эксперту на площадке Компетенции и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования во время работы

При выполнении конкурсных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности:

Наименование инструмента/оборудования	Требования безопасности
Компьютер в сборе (монитор, мышь,	Во время работы: - необходимо аккуратно обращаться с проводами;

Наименование инструмента/оборудования	Требования безопасности
клавиатура) - ноутбук	<ul style="list-style-type: none"> - 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 6 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;

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;

При неисправности РК и оргтехники – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

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).

4. Требования в аварийных ситуациях

При возникновении поломки спортивного инвентаря: прекратить его эксплуатацию, доложить о принятых мерах техническому эксперту площадки демонстрационного экзамена и действовать в соответствии с полученными указаниями.

При плохом самочувствии прекратить участие в конкурсном задании и сообщить об этом главному эксперту площадки Компетенции.

При появлении во время выполнения конкурсного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить об этом главному эксперту площадки Компетенции.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом главному эксперту площадки Компетенции, при необходимости **ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**.

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

При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями

Главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

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

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облитая 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.

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 по окончании работ.

После окончания конкурсного дня каждый участник обязан:

Привести в порядок рабочее место.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ

1. Общие требования охраны труда

К работе в качестве эксперта Компетенции «Технологии физического развития» допускаются Эксперты, прошедшие специальное обучение и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях места проведения конкурса 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.

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.

Во время наблюдения за выполнением конкурсного задания средства индивидуальной защиты не требуются. Одежда и обувь должны быть удобными, по сезону, не приносить дискомфорт -

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

- F 04 Огнетушитель



- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- ЕС 01 Аптечка первой медицинской помощи



- Р 01 Запрещается курить



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

В помещении Экспертов Компетенции «Охрана труда» 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.

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 перед началом работы

Перед началом работы Эксперты должны выполнить следующее:

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.

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.

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.

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

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 во время работы

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

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.

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.

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;

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

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.

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

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

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

При наблюдении за выполнением конкурсного задания участниками Эксперту: передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги.

4. Требования в аварийных ситуациях

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 также сообщить о случившемся Техническому Эксперту. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

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.

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

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

При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить технического эксперта. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или должностного лица, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники. При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" с обязательным соблюдением мер личной безопасности. При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения. В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

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 с 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.).

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом Главному эксперту площадки Компетенции, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требование по окончании работ

После окончания конкурсного дня Эксперт обязан:

Отключить электрические приборы, оборудование, инструмент и устройства от источника питания.

Привести в порядок рабочее место Эксперта и проверить рабочие места участников.