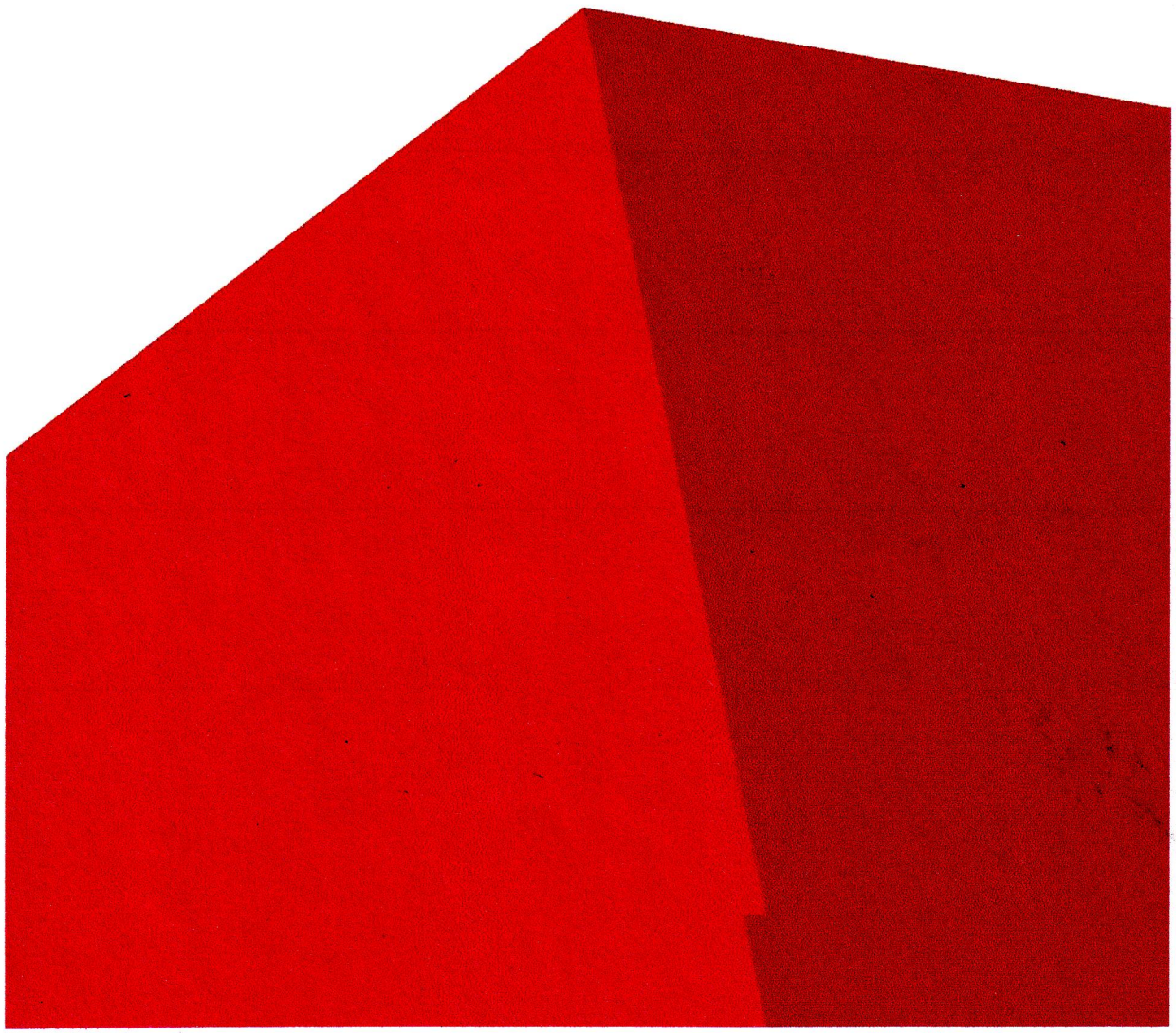
Утверждаю
Зиборова С.А.
(Ф.И.О. менеджера компетенции)

Ответственный
за соблюдение техники безопасности и охраны труда на площадке проведения чемпионата по компетенции
D1 «Физическая культура,спорт и фитнес»
_____М.Б. Баженова
«29» декабря 20 22 г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА
КОМПЕТЕНЦИИ D1
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»
ДЛЯ ОСНОВНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
16 – 22 ГОДА



Комплект документов по охране труда

компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оглавление

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности 3

Инструкция по охране труда для конкурсантов 5

1. *Общие требования охраны труда* 5
2. *Требования охраны труда перед началом работы* 7
3. *Требования охраны труда во время работы* 11
4. *Требования охраны труда в аварийных ситуациях* 14
5. *Требования охраны труда по окончании работы* 15

Инструкция по охране труда для экспертов 16

1. *Общие требования охраны труда* 16
2. *Требования охраны труда перед началом работы* 17
3. *Требования охраны труда во время работы* 18
4. *Требования охраны труда в аварийных ситуациях* 19
5. *Требования охраны труда по окончании работы* 20

Требования к волонтерам, задействованным на площадке 21

Требования к санитарным нормам и правилам на площадке и в процессе выполнения конкурсного задания 22

Программа инструктажа 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 конкурсантов 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 конкурсантами 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 конкурсанта 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.

Инструкция по охране труда для конкурсантов

1.Общие требования охраны труда

Для конкурсантов старше 18 лет (основная компетенция - 18-22 года;)

1.1. К самостоятельному выполнению конкурсных заданий в Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам «WorldSkills» допускаются конкурсанты не моложе 18 лет (основная компетенция - 18-22 года;):

- 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 конкурсных заданий по состоянию здоровья.

1.2. В процессе выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях места проведения конкурса, конкурсант 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 конкурсного задания;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы.

1.3. Конкурсант для выполнения конкурсного задания использует:

1) спортивный инвентарь:

- конусы и фишки для футбола;
- маты гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные;
- обручи пластмассовые;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гантели весом 0,5 кг и 1 кг;
- степ-платформы;
- гимнастические мячи (фитболы);
- пипидастры, флажки;
- ринги (изотонические кольца);
- роллы (цилиндры);
- ремни и блоки для йоги;
- болстеры;
- медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг:
- полусферы гимнастические bosu;
- многофункциональная рама (навесная мишень, скамья для пресса навесная);
- держатели для штанги;
- брусья/пресс навесные;
- платформа для зашагивания;
- универсальные скамьи 0-90 градусов;

- ребаундер реактор для мячей;
- плиометрическая тумба;
- TRX-петли;
- бодибары (4 кг и 6 кг);
- кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления);
- амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления);
- канаты для кроссфита;
- грифы;
- барьеры;
- эстафетные палочки;
- координационнеы лестницы;
- штанги разборные для аэробики.

2) оборудование:

- ноутбук;
- компьютерную мышь;
- наушники с микрофоном;
- головную гарнитуру для выступления (микрофон);
- интерактивную систему (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь);
- микшер и колонки;
- зеркальный фотоаппарат;
- аккумулятор;
- зарядное устройство для аккумулятора;
- микрофон петличный;
- штатив;
- кард-ридер для флешек;
- принтер цветной;
- принтер черно-белый;
- спортивный секундомер;
- ростомер и автоматический ростомер;
- напольные весы;
- рулетку;
- калькулятор;
- планшет;
- умные весы;

- умные браслеты;

- автоматический тонометр;

- портативный анализатор состава тела человека.

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

Физические:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;

- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;

- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и уровню подготовленности статистов (волонтеров);

- 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 при работе с программным обеспечением Audacity, SMART Notebook 18, Windows Movie Maker, MAGIX Movie Edit Pro;

- повышенная ответственность при подготовке и демонстрации конкурсного задания.

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

- медицинская маска;

- спортивный костюм;

- спортивная обувь с нескользкой подошвой.

1.6. Знаки безопасности, используемые на конкурсной площадке, 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

1.7. При несчастном случае пострадавший или его очевидец обязаны немедленно сообщить о случившемся Экспертам.

В помещении комнаты экспертов находится аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения, которую необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни конкурсанта, об этом немедленно уведомляются Главный эксперт, Лидер команды и Эксперт-компатриот. Главный эксперт принимает решение о назначении дополнительного времени для конкурсанта. В случае отстранения конкурсанта от дальнейшего участия в Чемпионате в виду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершенную работу.

Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.8. Конкурсанты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Регламентом Чемпионата по стандартам WorldSkills Russia.

Несоблюдение конкурсантом 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 конкурсного задания

Перед началом выполнения конкурсного задания конкурсанты должны выполнить следующее:

2.1. В день С-1, все конкурсанты должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинского кабинета, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Техническим описанием компетенции.

Надеть медицинскую маску, спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

По окончании ознакомительного периода, конкурсанты 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 оборудования.

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

2.3. Провести разминку.

2.4. Подготовить спортивный инвентарь, разрешенный к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	**Правила подготовки к выполнению конкурсного задания**
конусы и фишки для футбола, обруч пластмассовый, гимнастические палки, гимнастические скамейки, 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 конкурсного 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 конкурсного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного 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 конкурсного задания

степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
пипидастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), канаты для кроссфита, гриф, брусья/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей, штанги разборные для аэробики.	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
барьеры	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания

2.5. Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование оборудования	**Правила подготовки к выполнению конкурсного задания**
ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь), микшер и колонки	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, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы

умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер, автоматический тонометр	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека, автоматическим ростомером, автоматическим тонометром

2.6. В день проведения конкурса, изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного 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, в том числе и на карманах при ее наличии), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

При демонстрации конкурсного 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, многофункциональной рамы приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая, при необходимости обезопасить место соскока при помощи гимнастического мата;

- при использовании дополнительного оборудования (гриф, TRX-петля, кольцевой амортизатор, амортизатор с ручками, канат) на многофункциональной раме убедиться в надежности его крепления;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- при выполнении упражнений с мячами (футбольный, баскетбольный, волейбольный) быть предельно внимательными, четко формулировать задания, соблюдая необходимую дистанцию для безопасного выполнения задания;

- при выполнении задания, предполагающего метание предметов, обеспечить безопасное его выполнение;

- во избежание столкновений во время перемещений, игровых заданий и игр исключить резко «стопорящую» остановку;

- строго соблюдать методику организации и проведения подвижных и спортивных игр;

- строго соблюдать правила подвижных и спортивных игр;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

2.7. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного 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. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

3.Требования охраны труда во время выполнения конкурсного задания

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

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	**Требования безопасности**
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 конкурсного 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 конкурсного задания
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	имеют достаточный отскок; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания

скакалки	не должны иметь узлов; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
гимнастические мячи (фитболы)	имеют достаточную упругость; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного 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 конкурсного задания
степ-платформы, полусферы гимнастические bosu	обеспечить нескользкую поверхность; учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
пипидастры, флажки	применять правила безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
ринги (изотонические кольца), роллы, ремни и блоки для йоги, болстеры, координационные лестницы	учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания
многофункциональная рама (навесная мишень, навесная скамья), плиометрическая тумба, кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления), амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления), канат для кроссфита, гриф, брусья/пресс навесные, платформа для зашагивания, универсальные скамьи 0-90 градусов, ребаундер реактор для мячей, штанги разборные для аэробики	учитывается специфика оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания
барьеры	регулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); учитывается целесообразность размещения на площадке; применение с учетом специфики спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания

При выполнении конкурсных заданий конкурсанту необходимо соблюдать требования безопасности при использовании оборудования:

Наименование оборудования	**Правила подготовки к выполнению конкурсного задания**

ноутбук, компьютерная мышь, принтер цветной, принтер черно-белый, интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь), микшер и колонка	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, рулетка	проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
умные браслеты, планшет, умные весы, портативный анализатор состава тела человека, автоматический ростомер, автоматический тонометр	учитывать особенности работы с умными браслетами и приложениями к ним в планшете, с умными весами, с портативным анализатором состава тела человека, автоматическим ростомером и автоматическим тонометром

3.2. 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 спортивного инвентаря и оборудования;

- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;

- выполнять конкурсные задания только на исправном спортивном оборудовании.

3.3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования – прекратить выполнение конкурсного 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. Конкурсанту 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 конкурсным 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, конкурсанту следует немедленно прекратить его эксплуатацию сообщить о случившемся Экспертам. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у конкурсанта плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

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

4.4. При появлении во время выполнения конкурсного 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 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.

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 конкурсант обязан:

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Не производить уборку мусора с рабочего места непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного 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 действующие удостоверение «О проверке знаний требований охраны труда».

1.3. 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.

1.4. 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 конкурсного задания конкурсантами 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 конкурсантов, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель

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 Чемпионата по стандартам 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 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 конкурсантов 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 конкурсантов в соответствии с Техническим описанием компетенции.

Проверить спортивный костюм и спортивную обувь. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования для выполнения подготовки и контроля подготовки конкурсантами рабочих мест.

2.2. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания конкурсантами, Эксперт с особыми полномочиями проводит инструктаж по охране труда, Эксперты контролируют процесс подготовки рабочего места конкурсантами, и принимают участие в подготовке рабочих мест конкурсантов в возрасте моложе 18 лет.

2.3. Ежедневно, перед началом работ на конкурсной площадке и в помещении экспертов необходимо:

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

2.5. 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 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 минут.

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 конкурсного задания конкурсантами, Эксперту необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других Экспертов и конкурсантов.

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 конкурсным 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 конкурсной площадке Эксперту:

- передвигаться по конкурсной 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 конкурсного задания и принять меры к устранению неисправностей, а также сообщить о случившемся Техническому Эксперту. Выполнение конкурсного 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 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.

4.6. 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 конкурсантов и других экспертов с конкурсной площадки, взять 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 конкурсного задания

После окончания конкурсного 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 конкурсантов.

5.3. Сообщить Техническому эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда.

Инструкция по охране труда для волонтеров, задействованных на площадке

1. Общие требования Охраны труда

1.1. К участию в Чемпионате в качестве волонтера допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении Чемпионата соблюдать правила поведения и кодекс этики.

1.3. В процессе должны соблюдать порядок проведения Чемпионата.

2. Требования к охране труда перед началом конкурсного дня

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь: застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, в том числе и на карманах при ее наличии), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы.

2.2. Снять все украшения: часы, браслеты, кольца, серьги и другие украшения.

2.3. Волосы должны быть аккуратно собраны в хвост или косу. Ногти коротко острижены.

2.4. Провести разминку на все группы мышц с учетом конкурсного задания.

3. Требования охраны труда во время участия в конкурсном задании

3.1. Четко выполнять инструкции конкурсанта.

3.2. Не создавать травмоопасных ситуаций.

3.3. При возникновении болевых ощущений сообщить конкурсанту, проводящему конкурсное задание.

3.4. Не использовать жевательные резинки во время участия в демонстрации конкурсного задания.

4. Требования охраны труда по окончании конкурсного задания

4.1. Убрать спортивный инвентарь под руководством конкурсанта.

4.2. Пройти в комнату для волонтеров.

Требования к санитарным нормам и правилам на площадке и в процессе выполнения конкурсного задания

1. Конкурсант демонстрирует выполнение задания в Зоне для демонстрации задания, отделенной линиями.

2. Спортивный инвентарь должен располагаться в отдельно отведенном месте недалеко от зоны демонстрации задания.

3. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким.

4. На одного волонтера должно приходиться не менее 4 $м^2$ площади зоны для демонстрации задания.

5. Солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза.

6. В зоне для демонстрации задания не должно быть неисправного и лишнего инвентаря.

7. Спортивный инвентарь должен располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.

8. При выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви. В остальных случаях целесообразность использования данных видов оборудования определяется конкурсантом самостоятельно.

9. При выполнении задания волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.

10. При выполнении заданий соблюдать требования ТБ.

11. При проведении задания с выполнением физических упражнений соблюдать дозировку.

12. При работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 45°) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски.

13. Не допускается приносить на площадку продукты питания.

14. Недопустимы следующие способы использования оборудования из ИЛ и Toolbox: прямой контакт с лицом или слизистыми оболочками в процессе демонстрации упражнений.