

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

---

(подпись)



**Ответственный за ТБ и ОТ**  
Т.М. Смирнова

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Т.М. Смирнова', written in a cursive style.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА  
КОМПЕТЕНЦИИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

## 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 участников .....                    | 4  |
| 1. Общие требования охраны труда .....                             | 4  |
| 2. Требования охраны труда перед началом работы.....               | 7  |
| 3. Требования охраны труда во время работы .....                   | 14 |
| 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....              | 23 |
| 5. Требование охраны труда по окончании работ .....                | 24 |
| Инструкция по охране труда для экспертов.....                      | 25 |
| 1. Общие требования охраны труда .....                             | 25 |
| 2. Требования охраны труда перед началом работы.....               | 26 |
| 3. Требования охраны труда во время работы .....                   | 26 |
| 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях .....             | 28 |
| 5. Требование охраны труда по окончании работ .....                | 29 |

## 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 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. Штрафные баллы за нарушения требований охраны труда.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.
5. Общие обязанности участников 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 участников

### 1. Общие требования охраны труда

#### Для участников до 14 лет

1.1. К участию в конкурсе, 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 конкурсных заданий по состоянию здоровья.

#### Для участников от 14 до 18 лет

1.1. К участию в конкурсе, под непосредственным руководством Экспертов Компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам «WorldSkills» допускаются участники в возрасте от 14 до 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 конкурсных заданий по состоянию здоровья.

#### Для участников старше 18 лет

1.1. К самостоятельному выполнению конкурсных заданий 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 конкурсных заданий по состоянию здоровья.

1.2. 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;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к выполнению конкурсного задания;

1.3. Участник для выполнения конкурсного задания использует спортивный инвентарь:

| <b>Наименование спортивного инвентаря</b>   |  |
|---|--|
| <b>использует самостоятельно</b>  | <b>использует под наблюдением эксперта или назначенного ответственного лица старше 18 лет:</b> |
| конусы и фишки для футбола  | брусья/пресс навесные  |
| маты гимнастические   | платформа для зашагивания  |
| мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные   | плиометрическая тумба  |
| обручи  | аквабэг  |
| гимнастические палки  | держатели для штанги   |
| скакалки  | грифы  |
| гимнастические коврики  |  |
| гимнастические скамейки   |  |
| гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг   |  |
| утяжелители   |  |
| степ-платформы  |  |
| гимнастические мячи (фитболы)   |  |
| ринги (изотонические кольца)  |  |
| роллы (цилиндры)  |  |
| ремни для йоги  |  |
| блоки для йоги  |  |
| болстеры  |  |
| мячи массажные  |  |
| медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг  |  |
| полусферы гимнастические bosu   |  |
| набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров  |  |
| эспандеры ленточные   |  |
| многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для прессы навесная, ребаундер реактор для мячей) |  |
| универсальные скамьи 0-90 градусов  |  |
| TRX-петли   |  |
| бодибары (4 кг и 6 кг)  |  |
| кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)   |  |
| амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)   |  |
| канаты для кроссфита  |  |
| барьеры легкоатлетические   |  |
| эстафетные палочки  |  |
| координационные лестницы  |  |
| штанги разборные для аэробики   |  |

1.4. Участник для выполнения конкурсного задания использует оборудование:

| <b>Наименование оборудования</b>  |  |
|---|--|
| <b>использует самостоятельно</b>  | <b>выполняет конкурсное задание совместно с экспертом или назначенным лицом старше 18 лет:</b> |
| ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)   | микшер и колонки   |
| головная гарнитура для выступления (микрофон)   | принтер цветной  |
| интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь) | принтер черно-белый  |
| зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)     |  |
| кард-ридер для флешек   |  |
| спортивный секундомер   |  |
| рулетка   |  |
| калькулятор   |  |
| планшет   |  |
| умные весы  |  |
| умные браслеты  |  |
| автоматический тонометр   |  |
| портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер)   |  |
| спирометр   |  |
| динамометр  |  |
| диагностическая сетка с каркасом  |  |

1.5. При выполнении конкурсного задания на участника 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 актеров (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, Windows Movie Maker, MAGIX Movie Edit Pro;
- повышенная ответственность при подготовке и демонстрации конкурсного задания.

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

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска;
- одноразовые перчатки.

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

- F 04 Огнетушитель



- E 22 Указатель выхода



- E 23 Указатель запасного выхода



- EC 01 Аптечка первой медицинской помощи



- P 01 Запрещается курить



1.8. 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 доврачебной 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 в виду 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.

1.9. 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 работы***

Перед началом работы участники должны выполнить следующее:

2.1. В день С-1 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 медицинскую маску, 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 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.

Провести разминку.

2.3. Подготовить спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

| <b>Наименование спортивного инвентаря или оборудования</b>      | <b>Правила подготовки к выполнению конкурсного задания</b>   |
|---|--|
| Конусы и фишки для футбола                                      | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря                         |
| Маты гимнастические   | Проверить чистоту и отсутствие неровностей, разрывов между матами; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания |
| Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные | Проверить отскок мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания   |
| Обручи  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря                         |
| Гимнастические палки  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря                         |
| Скакалки  | Проверить отсутствие узлов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря  |
| Гимнастические коврики  | Проверить чистоту и отсутствие неровностей; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания                        |



|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Гимнастические скамейки           | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря   |
| Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг | Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера  |
| Утяжелители                       | Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес утяжеления подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера |
| Степ-платформы                    | Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Гимнастические мячи (фитболы)     | Проверить наличие достаточной упругости; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания   |
| Ринги (изотонические кольца)      | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов, наличие упругих свойств; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря                                  |
| Роллы (цилиндры)                  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря   |
| Ремни для йоги                    | Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Блоки для йоги                    | Проверить поверхность на отсутствие неровностей и выступов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Болстеры                          | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря   |

|   |  |
|---|--|
| Мячи массажные  | Проверить целостность мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг  | Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера  |
| Полусферы гимнастические bosu   | Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров  | Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Эспандеры ленточные   | Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей) | Проверить:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивость конструкции многофункциональной рамы;</li> <li>- устойчивость и угол крепления скамьи для пресса с учетом антропометрических данных волонтера-актера;</li> <li>- дополнительное оборудование к многофункциональной раме разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря</li> </ul> |
| Универсальные скамьи 0-90 градусов  | Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания  |
| TRX-петли   | Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря                                      |
| Бодибары (4 кг и 6 кг)  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера   |

|   |   |
|---|---|
| Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)     | Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря |
| Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)     | Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря |
| Канаты для кроссфита                                      | Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря |
| Барьеры легкоатлетические                                 | Отрегулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); целесообразно разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря   |
| Эстафетные палочки  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря  |
| Координационные лестницы                                  | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; обеспечить наличие одинаковых по размеру ячеек в координационной лестнице разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря  |
| Штанги разборные для аэробики                             | Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов и надежность крепления блинов на штанге; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера  |
| Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот) | Проверить исправность оборудования и приспособлений:<br>- наличие защитных кожухов (в системном блоке);   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- исправность работы мыши и клавиатуры;</li> <li>- исправность цветопередачи монитора;</li> <li>- отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости;</li> <li>- скорость работы при полной загрузке ПК;</li> <li>- угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см);</li> <li>- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты;</li> <li>- проверить синхронность работы ПК и принтера;</li> <li>- совершить пробный запуск тестовой печати;</li> <li>- проверить наличие тонера и бумаги</li> </ul> |
| Головная гарнитура для выступления (микрофон)   | Проверить безопасное расположение на голове, работоспособность прибора на наличие звука; учитывать особенности работы гарнитуры при выполнении двигательных действий   |
| Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь) | Проверить возможность трансляции через экран визуальной информации, необходимой для демонстрации конкурсного задания; протестировать маркер на возможность фиксации рукописной информации на экране; учитывать особенности работы  |
| Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)     | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора (фотоаппарата и микрофона петличного) и надежность установки для выполнения фото- и видеосъемки; учитывать особенности работы   |
| Кард-ридер для флешек   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и возможность переноса информации в память ноутбука; учитывать особенности работы   |
| Спортивный секундомер   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Рулетка   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы  |
| Калькулятор   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы  |
| Планшет   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Умные весы  | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Умные браслеты  | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на  |

|   |  |
|---|--|
|   | дисплее; учитывать особенности работы  |
| Автоматический тонометр   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер) | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Спирометр   | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; проверить наличие индивидуального дыхательного мундштука, емкости с дезинфицирующим раствором |
| Динамометр  | Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы  |
| Диагностическая сетка с каркасом  | Проверить с помощью строительного уровня параллельность расположения линий диагностической сетки в месте ее установки  |

Спортивный инвентарь и оборудование, не разрешенное к самостоятельному использованию, к выполнению конкурсных заданий подготавливает уполномоченный Эксперт, участники могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

При использовании спирометра, конкурсант должен:

- надеть одноразовые перчатки и медицинскую маску;
- поместить индивидуальный дыхательный мундштук в емкость с дезинфицирующим раствором, далее в емкость с проточной водой и оставить для просушки;
- утилизировать перчатки и маску в специальную корзину.

Действия конкурсантов при проведении спирометрии контролируются экспертом с особыми полномочиями, который фиксирует нарушения техники безопасности при спирометрии.

2.4. В день проведения конкурса изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность спортивного инвентаря и оборудования 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.

2.5. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, спортивный костюм и обувь;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

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

2.7. Участнику запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

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

| <b>Наименование спортивного инвентаря/ оборудования</b>         | <b>Требования безопасности</b>  |
|---|---|
| Конусы и фишки для футбола                                      | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Маты гимнастические   | Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.                               |
| Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные | Проверить наличие недостаточного отскока мяча и наличие порывов. При наличии недостаточного отскока и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.            |
| Обручи  | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Гимнастические палки              | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Скакалки                          | Проверить поверхность на наличие узлов. При наличии узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.                                   |
| Гимнастические коврики            | Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.                               |
| Гимнастические скамейки           | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Утяжелители                   | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Степ-платформы                | Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Гимнастические мячи (фитболы) | Проверить отсутствие достаточной упругости. При наличии недостаточной упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |
| Ринги (изотонические кольца)  | Проверить поверхность на наличие неровностей и недостаточность упругости. При наличии неровностей и недостаточности упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Роллы (цилиндры)              | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.                                   |



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Ремни для йоги                     | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.                             |
| Блоки для йоги                     | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Болстеры                           | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Мячи массажные                     | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.                             |
| Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.                             |

|   |   |
|---|---|
| Полусферы гимнастические bosu   | Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров  | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Эспандеры ленточные   | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей) | Проверить наличие неустойчивости конструкции многофункциональной рамы; неустойчивость крепления скамьи для пресса. При наличии неустойчивости конструкции и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений. |
| Универсальные скамьи 0-90 градусов  | Проверить наличие повреждений подвижных конструкций. При наличии повреждений подвижных конструкций и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |

|   |  |
|---|--|
| TRX-петли   | Проверить наличие повреждений карабина и разрывов ткани. При наличии повреждений карабина и разрывов ткани не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Бодибары (4 кг и 6 кг)                                | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений; уровень подготовленности волонтера-актера при планировании веса. |
| Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления) | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |
| Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления) | Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |
| Канаты для кроссфита                                  | Проверить поверхность на наличие разрывов и узлов. При наличии разрывов и узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |

|   |  |
|---|--|
| Барьеры легкоатлетические                                 | Проверить наличие фиксированной высоты барьера. При наличии фиксированной высоты барьера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Эстафетные палочки  | Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока технический эксперт не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |
| Координационные лестницы                                  | Проверить поверхность на наличие ячеек не одинакового размера. При наличии ячеек не одинакового размера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.   |
| Штанги разборные для аэробики                             | Проверить наличие не надежного крепления блинов на штанге. При наличии не надежного крепления блинов на штанге не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.  |
| Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот) | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо аккуратно обращаться с проводами;</li> <li>- запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком;</li> <li>- нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением;</li> <li>- недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков;</li> <li>- нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости, а также работать с мокрыми руками;</li> <li>- необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение дня должно быть не более 6 часов;</li> <li>- запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;</li> <li>- нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;</li> <li>- нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;</li> <li>- запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств;</li> <li>- запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.</li> </ul> |
| Головная гарнитура для выступления (микрофон)   | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо аккуратно крепить на голове;</li> <li>- нельзя самостоятельно производить замену батареек в случае отсутствия звука.</li> </ul>  |
| Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь) | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо аккуратно обращаться с оборудованием;</li> <li>- запрещается работать на неисправной интерактивной доске;</li> <li>- недопустимо самостоятельно проводить ремонт интерактивной доски при отсутствии специальных навыков;</li> <li>- нельзя располагать рядом с интерактивной доской жидкости, а также работать с мокрыми руками;</li> <li>- 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;</li> <li>- нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;</li> <li>- запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств.</li> </ul>  |
| Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)     | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо аккуратно обращаться с оборудованием;</li> <li>- запрещается работать с неисправным фотоаппаратом;</li> <li>- нельзя держать петличный микрофон в натяжении;</li> <li>- нельзя выполнять двигательные действия с натяжением микрофона петличного.</li> </ul>   |
| Кард-ридер для флешек   | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не извлекать кард-ридер до копирования и сохранения информации на флеш-носителе.</li> </ul>   |
| Спортивный секундомер   | <p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо аккуратно обращаться с оборудованием;</li> <li>- не допускать нажатия одновременно на несколько</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | кнопок секундомера.  |
| Рулетка   | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.  |
| Калькулятор   | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.  |
| Планшет   | Во время работы:<br>- запрещается работать с неисправным планшетом;<br>- недопустимо самостоятельно проводить ремонт планшета при отсутствии специальных навыков;<br>- нельзя располагать рядом с планшетом жидкости, а также работать с мокрыми руками;<br>- необходимо следить, чтобы изображение на планшете 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;<br>- нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования. |
| Умные весы  | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать падений на пол.   |
| Умные браслеты  | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать слабого крепления на запястье.  |
| Автоматический тонометр   | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать нарушений положения волонтера-актера при измерении давления; сильного зажатия манжеты на руке.  |
| Портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер) | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать:<br>- нарушений исходного положения во время проведения анализа состава тела;<br>- наличие украшений на теле, часов;<br>- тестирования на аппарате в носках.  |
| Спирометр   | Во время работы: нельзя пренебрегать обработкой индивидуальных дыхательных мундштуков путем полного погружения их в емкость с рабочим дезинфицирующим раствором  |
| Динамометр  | Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.  |
| Диагностическая сетка с каркасом  | Не допускать наличие неровностей при установки диагностической сетки.  |

### 3.2. 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 спортивного инвентаря и оборудования, не подвергать его механическим ударам, не допускать падений;

- исключить использование запрещенных упражнений во время демонстрации конкурсного задания (список запрещенных упражнений представлен на гугл-диске, ссылка <https://drive.google.com/file/d/1xJiG6m4GLM8-wMj8D1d2Gv8JEHPZYj-S/view?usp=sharing>)
- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;
- спортивный инвентарь располагать таким образом, чтобы исключалась возможность переступания и перешагивания через него;
- выполнять конкурсные задания только исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

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

4.1. 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.

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 несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Экспертам, которые должны принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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 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 поврежден-

ные 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 обувь.
- 5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.
- 5.3. Отключить оборудование от сети.
- 5.4. Оборудование убрать в специально предназначенное для его хранения место (если это необходимо).
- 5.5. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и спортивного 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 действующее удостоверение «О проверке знаний требований охраны труда».

1.3. В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях конкурсной площадки 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;
- 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.

При наблюдении, за выполнением конкурсного задания участниками, на Эксперта могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

Физические:

- электрический ток;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

Психологические:

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

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

- удобная одежда и спортивная обувь.

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

- F 04 Огнетушитель



1.7. 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.

1.8. 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 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.

Проверить наличие удобной одежды, спортивной обуви и др. средства индивидуальной защиты. Одеть необходимые одежду и спортивную обувь для выполнения подготовки и контроля подготовки участниками рабочих мест, спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. 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.

2.3. 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;
- надеть удобную одежду и спортивную обувь;
- осмотреть спортивный инвентарь и оборудование участников в возрасте до 18 лет, участники старше 18 лет осматривают самостоятельно спортивный инвентарь и оборудование.

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

3.2. 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.

3.3. 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.

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;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;

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

3.6. 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.

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

3.8. Запрещается:

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

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

3.10. При наблюдении за выполнением конкурсного задания участниками Эксперту:

- одеть необходимые средства индивидуальной защиты;

- передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги;
- не пересекать пути перемещения (передвижения) участника/волонтеров (актеров);
- не изменять расположения спортивного оборудования и инвентаря;
- не заходить в демонстрационную зону конкурсной площадки в момент выполнения задания (за исключением заданий, требующих обязательное нахождение на ней экспертов. Данная ситуация оговаривается Главным экспертом в день С-2);
- не обращаться к участнику, не выкрикивать замечания/указания; не привлекать внимание участника к себе;
- не пытаться руководить деятельностью волонтеров-актеров, технических экспертов площадки и других экспертов;
- при необходимости найти местоположение, которое может обеспечить наилучший ракурс для контроля за выполнением конкурсного задания, сделать это, не нарушая вышеописанных требований техники безопасности и охраны труда.

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

4.1. 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, далее сообщить о случившемся Техническому Эксперту. Работу 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 несчастном случае или внезапном заболевании необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся Главному Эксперту.

4.5. 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, 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 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.).

### ***5. Требование охраны труда по окончании работ***

После окончания конкурсного дня Эксперт обязан:

- 5.1. Отключить электрические приборы, оборудование 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 конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда.