



ВСЕРОССИЙСКОЕ  
ЧЕМПИОНАТНОЕ  
ДВИЖЕНИЕ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ  
МАСТЕРСТВУ

# Инструкция по охране труда

компетенция «Интернет маркетинг»  
Регионального Чемпионата по профессиональному мастерству  
«Профессионалы» Пермского края в 2024 г.

## Содержание

<u>1. Область применения</u>	3
<u>2. Нормативные ссылки</u>	3
<u>3. Общие требования охраны труда</u>	3
<u>4. Требования охраны труда перед началом работы</u>	6
<u>5. Требования охраны труда во время работы</u>	7
<u>6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях</u>	9
<u>7. Требования охраны труда по окончании работы</u>	10

## **1. Область применения**

1.1 Настоящие правила разработаны на основе типовой инструкции по охране труда с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, правил по охране труда при выполнении работ и предназначена для участников Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионал».

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионал» (далее Чемпионат) компетенции «Интернет-маркетинг».

## **2. Нормативные ссылки**

2.1 Правила разработаны на основании следующих документов и источников:

2.1.1 Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

## **3. Общие требования охраны труда**

3.1 К участию в конкурсе допускаются:

3.1.2. Участники в возрасте от 14 до 18 лет под непосредственным руководством Экспертов Компетенции «Интернет-маркетинг»:

- 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 инструмента, приспособлений;

совместной работы на оборудовании;

- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья;

3.1.3. Участники в возрасте старше 18 лет к самостоятельному выполнению конкурсных заданий в Компетенции

- 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 инструмента, приспособлений совместной работы на оборудовании;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

3.2 Участник Чемпионата обязан:

3.2.1 Выполнять только ту работу, которая определена его ролью на Чемпионате.

3.2.2 Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

3.3.3 Соблюдать требования охраны труда.

3.3.4 Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, происшедшем на Чемпионате, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

3.3.5 Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и оказания первой помощи, инструктаж по охране труда.

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

Физические:

- режущие и колющие предметы;
- электрический ток;
- повышенный шум;
- недостаточность/яркость освещения;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;

- повышенный уровень прямой и отраженной яркости монитора;

Психологические:

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

3.4 Во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты не требуются. Одежда и обувь должны быть удобными, по сезону, не приносить дискомфорт.

3.5 Участникам Чемпионата необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

3.6. Конкурсные работы должны проводиться в соответствии с технической документацией задания Чемпионата.

3.7 При выполнении конкурсного задания конкурсант должен знать:

- виды сварных швов и соединений;
- устройство и принцип действия обслуживаемых электросварочных машин и аппаратов для дуговой сварки переменного и постоянного тока и полуавтоматов,
- газосварочной аппаратуры;
- правила пользования горелками, редукторами;
- основные свойства применяемых при сварке электродов, сварочного металла и сплавов, газов и жидкостей;
- правила эксплуатации электротехнических средств;
- правила безопасной работы с инструментом и приспособлениями;
- инструкцию по оказанию первой помощи; уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

3.8. Участники обязаны соблюдать действующие на Чемпионате правила внутреннего распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания и другие вопросы использования времени Чемпионата.

3.9. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом непосредственного руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.

3.10. Лица, не соблюдающие настоящие Правила, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

#### **4. Требования охраны труда перед началом работы**

4.1. Перед началом работы участники должны выполнить следующее:

- все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды,
- Проверить специальную одежду, обувь и др. средства индивидуальной защиты.
- Одеть необходимые средства защиты для выполнения подготовки рабочих мест, инструмента и оборудования.
- По окончании ознакомительного периода, участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.
- Подготовить рабочее место:
  - разместить канцелярские принадлежности на рабочем столе;
  - проверить высоту стула и стола.
- Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Компьютер в сборе (монитор, мышь, клавиатура)

  - ноутбук проверить исправность оборудования и приспособлений;
  - наличие защитных кожухов (в системном блоке);
  - исправность работы мыши и клавиатуры;
  - исправность цветопередачи монитора;
  - отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости;
  - скорость работы при полной загруженности ПК;

- 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));

- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты.

#### Принтер

- проверить синхронность работы ПК и принтера;

- совершить пробный запуск тестовой печати;

- проверить наличие тонера и бумаги

#### Электробезопасность

Используйте шнур питания, поставляемый с принтером.

Подключайте шнур питания непосредственно к правильно заземленной розетке электропитания.

Проверьте надежность подключения на обоих концах шнура. Если вы не знаете, заземлена ли розетка, попросите Эксперта проверить ее.

Не используйте переходник с заземлением для подключения принтера к розетке питания без контакта заземления.

Не используйте удлинитель или сетевой разветвитель.

Убедитесь, что принтер подключен к розетке, обеспечивающей соответствующее напряжение питания и мощность. В случае необходимости обсудите с экспертом режимы питания принтера.

Не размещайте принтер в таком месте, где на шнур питания могут по неосторожности наступить.

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.

4.2. В день проведения конкурса изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения.

Проверить пригодность инструмента и оборудования визуальным осмотром.

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

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

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

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

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

5.1 При выполнении конкурсных заданий участнику необходимо соблюдать требования безопасности при использовании инструмента и оборудования:

Компьютер в сборе (монитор, мышь, клавиатура) -ноутбук

Во время работы:

- необходимо аккуратно обращаться с проводами;
- запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком;
- нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением;
- недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков;
- нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости, а также работать с мокрыми руками;
- необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на



экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

- суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 6 часов.

- запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;

- нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

- запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств;

- запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами;

Принтер

Электробезопасность

Не кладите предметы на шнур питания.

Не закрывайте вентиляционные отверстия. Эти отверстия предотвращают перегрев принтера.

Не допускайте попадания в принтер скобок и скрепок для бумаги.

Не вставляйте никаких предметов в щели и отверстия принтера.

Контакт с высоким напряжением или короткое замыкание могут привести к возгоранию или поражению электрическим током.

В случае возникновения необычного шума или запаха: Немедленно выключите принтер. Выньте вилку шнура питания из розетки.

Для устранения неполадок сообщите руководителю.

При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:

- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и

делами, не отвлекать других участников;

- соблюдать настоящую инструкцию;

- соблюдать правила эксплуатации ПК и оргтехники, не подвергать их

механическим ударам, не допускать падений;

- поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;

- рабочий инструмент располагать таким образом, чтобы исключалась возможность его скатывания и падения;

5.2. При неисправности РК и оргтехники – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом руководителю работ.

## **6. Требования охраны в аварийных ситуациях**

6.1. 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 руководителю работ. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

6.2. В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом руководителю.

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

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

6.5. При возникновении пожара необходимо немедленно известить руководителя работ. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями руководителя работ. 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.

6.6. 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.).

## **7. Требования охраны труда по окончании работы**

7.1 После окончания работ каждый участник обязан:

- Привести в порядок рабочее место.
- Отключить ПК и оргтехнику.
- Убрать ноутбуки в специально предназначенное для хранения место.
- Сообщить руководителю о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и инструмента, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.