**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЙ**

**II РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА**

**НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**ПО СТАНДАРТАМ ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ ПО КОМПЕТЕНЦИИ**

**R 11 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО**

1. **Общие требования охраны труда и техники безопасности**

1.1. К выполнению заданий на площадке допускаются участники прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участник извещает Эксперта о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.3. Участнику следует оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;

1.4. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми участниками проводится внеплановый инструктаж.

1.5. При работе на компьютере необходимо соблюдать следующие требования:

1.5.1. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

1.5.2. Соблюдать требования охраны труда.

1.5.3. Немедленно извещать Эксперта о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью.

1.5.4. Уметь оказывать первую помощь при поражении электрическим током и других случаях.

1.5.5. Уметь применять первичные средства пожаротушения.

1.6. На участника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

а) физические:

* повышенные уровни электромагнитного излучения;
* повышенные уровни рентгеновского излучения;
* повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
* повышенный уровень инфракрасного излучения;
* повышенный уровень статического электричества;
* повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
* повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей

зоны;

* пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей

зоны;

* пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
* пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
* повышенный уровень шума;
* повышенный или пониженный уровень освещенности;
* повышенный уровень прямой блесткости;
* повышенный уровень отраженной блесткости;
* повышенный уровень ослепленности;
* неравномерность распределения яркости в поле зрения;
* повышенная яркость светового изображения;
* повышенный уровень пульсации светового потока;
* повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

б) химические:

* повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода,

озона, аммиака, фенола, формальдегида и полихлорированных бифенилов;

* психофизиологические:
* напряжение зрения;
* напряжение внимания;
* интеллектуальные нагрузки;
* эмоциональные нагрузки;
* длительные статические нагрузки;
* монотонность труда;
* большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
* нерациональная организация рабочего места;

в) биологические:

* повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

1.7. Рабочие места с компьютерами должны размещаться так, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2 м., а расстояние между боковыми поверхностями не менее 1,2 м.

1.8. Рабочие столы следует расположить так, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам — свет должен падать преимущественно слева.

1.9. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа жалюзи и т. д.

1.10. Искусственное освещение должно быть равномерным и общим.

1.11. Экран видеомонитора должен находиться на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм. с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.12. Рабочая мебель должна отвечать следующим требованиям:

* высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 600-800мм.
* рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600мм. шириной — не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450мм. и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.
* рабочий стул должен быть подъемно-поворотным;
* клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии

100-300 мм. от края или на специальной регулируемой по высоте поверхности.

* рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног.

1.13. В помещениях должно проводиться систематическое проветривание после каждого часа работы.

1.14. В случае травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить Эксперта и обратиться в медицинское учреждение.

1. **Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Перед началом работы участник обязан:

* осмотреть и привести в порядок рабочее место;
* отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
* проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
* убедиться в отсутствии информационных носителей, подключенных к компьютеру;
* проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.2. При включении компьютера соблюдать правила электробезопасности.

2.3. Участнику запрещается приступать к работе при:

* отсутствии информации о результатах аттестации условий труда на данном рабочем месте или при наличии информации о несоответствии параметров данного оборудования требованиям санитарных норм;
* отключенном заземляющем проводнике защитного фильтра;
* обнаружении неисправности оборудования;
* отсутствии защитного заземления устройств ПЭВМ и ВДТ;
* отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи;
* нарушении гигиенических норм размещения ВДТ (при однорядном расположении менее 1 м от стен, при расположении рабочих мест в колонну на расстоянии менее 1,5 м, при размещении на площади менее 6 кв. м на одно рабочее место, при рядном размещении дисплеев экранами друг к другу).

1. **Требования безопасности во время работы**

3.1. Участник во время работы обязан:

* выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был проинструктирован;
* в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
* держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
* при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
* выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
* соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
* соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе;
* соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 80 см.

3.2. Участнику во время работы запрещается:

* прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
* переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
* загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами; допускать захламленность рабочего места бумагой - в целях недопущения накапливания органической пыли;
* производить отключение питания во время выполнения активной задачи; производить частые переключения питания;
* допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
* включать сильноохлажденное (принесенное с улицы в зимнее время)

оборудование;

* производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При возникновении задымления, пожара:

* немедленно сообщить Эксперту и по телефону 112 в МЧС, оповестить работающих и руководителя и сообщить о возгорании на пост охраны.
* открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.

- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не связано с риском для жизни.

* организовать встречу пожарной команды.
* покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.4. При несчастном случае:

* немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинское учреждение.
* принять неотложные меры по предотвращению развития чрезвычайной ситуации и воздействия опасных факторов на других лиц.
* сохранять до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если она не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к негативному развитию, а в случае невозможности сохранения — зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схему, сфотографировать и т. д.).

1. **Требования безопасности по окончания работы**

5.1. По окончании работ участник обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;

* убедиться, что в дисководах нет дисков;
* выключить питание системного блока (процессора);
* выключить питание всех периферийных устройств;
* отключить блок питания.

5.2. По окончании работ участник обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место.