

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

### **II Регионального Чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) – Забайкальский край**

#### **Компетенция: ИТ – Программные решения для бизнеса (IT Software Solutions for Business).**

##### **Общие положения:**

- К работе на конкурсной площадке допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.
- Работа участников на конкурсной площадке разрешается только в присутствии экспертов.
- Во время Чемпионата посторонние лица могут находиться на площадке с разрешения главного эксперта Чемпионата
- Во время перерыва проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом участников
- Каждый участник отвечает за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

##### **Перед началом работы необходимо:**

- Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
- Разместить на столе письменные принадлежности и задания так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- Принять правильную рабочую позу.
- Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

##### **При работе на конкурсной площадке категорически запрещается:**

- Находиться на конкурсной площадке в верхней одежде;
- Класть одежду и сумки на столы;
- Находиться на рабочем месте с напитками и едой;
- Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- Передвигать компьютеры и мониторы;
- Открывать системный блок;
- Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
- Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
- Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
- Удалять и перемещать файлы;

##### **Находясь на конкурсной площадке, участники обязаны:**

- Соблюдать тишину и порядок;
- Выполнять требования экспертов;
- Соблюдать режим работы

- При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем эксперту и обратиться к врачу;
- После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;
- Оставить рабочее место чистым.

**Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:**

- Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- При появлении программных ошибок или сбоях оборудования участник должен немедленно обратиться к эксперту.
- При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить эксперту.