



II Региональный чемпионат  
«Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia)  
– Забайкальский край

ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда и технике безопасности  
по компетенции  
**ВЕБ-ДИЗАЙН И РАЗРАБОТКА**

Утверждаю: Главный эксперт \_\_\_\_\_ Ефименко Т.И.

К работе на площадке допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

**Перед началом работы необходимо:**

- убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
- принять правильную рабочую позу.

**При работе на площадке категорически запрещается:**

- находиться в верхней одежде;
- класть одежду и сумки на столы;
- располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- передвигать компьютеры;
- открывать системный блок;
- пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
- перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
- удалять или перемещать чужие файлы.

**Находясь на площадке участники обязаны:**

- соблюдать тишину и порядок;
- соблюдать режим работы;
- при появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место и обратиться к эксперту на площадке;
- после окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;
- оставить рабочее место чистым.

**Работая за компьютером, необходимо соблюдать правильную позу:**

- 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;
- при появлении программных ошибок или сбоях оборудования немедленно обратиться к эксперту на площадке.

В случае порчи или выхода из строя оборудования по вине участника ремонт или замена оборудования производится за счёт участника.