



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Инструкция по охране труда

**компетенции «Торговое дело»
Регионального этапа Чемпионата по профессиональному
мастерству «Профессионалы» 2026
в Кировской области**

2026 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 и предназначена для участников Регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2026 г. в Кировской области (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников Регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2026 г. в Кировской области компетенции «Торговое дело».

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.

2.1.2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и

2.1.3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года № 40 «Об утверждении СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»

2.1.4. Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере ТОИ р-45-084-01, утвержденная Приказом Министерства РФ по связи и информатизации от 2 июля 2001 г. N 162

3. Общие требования охраны труда

3.1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Торговое дело» допускаются участники Чемпионата, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте, обучение и проверку знаний требований охраны труда, имеющие справку об обучении (или работе) в образовательной

организации (или на производстве) по профессии, ознакомленные с инструкцией по охране труда, не имеющие противопоказаний к выполнению заданий по состоянию здоровья и имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента, приспособлений и оборудования.

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, режим труда и отдыха.

3.3.4. Немедленно извещать экспертов о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, произошедшем 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 работ на участника Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- физические и нервно-психические перегрузки;
- динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- монотонность труда;
- падающие предметы (элементы оборудования) и инструмент.
- нерациональная организация рабочего места;

3.4. Все участники Чемпионата (эксперты и конкурсанты) должны находиться на площадке в спецодежде, спецобуви и применять средства индивидуальной защиты в соответствии с выполняемыми видами работ.

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. 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.

3.8. В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом экспертов и обратиться в медицинское учреждение.

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

3.10. Несоблюдение участником норм и правил охраны труда ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или полному отстранению от участия в Чемпионате.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Перед началом выполнения работ Участники Чемпионата обязаны: ознакомиться с инструкцией по охране труда, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, размещения аптечки первой помощи и первичных средств пожаротушения, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с инфраструктурным листом и конкурсным заданием,

4.2. Подготовить рабочее место:

- проверить работоспособность персонального компьютера;
- проверить возможность ввода и вывода информации с помощью МФУ;
- проверить наличие на рабочем месте стола и стула, проверить мебель на

предмет ее устойчивости и исправности;

- проверить наличие на рабочем столе канцелярских принадлежностей;
- рационально организовать рабочее место, привести его в порядок, убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы на персональном компьютере и создать дополнительную опасность;
- проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации;
- ознакомится с рабочей зоной конкурсной площадки;
- изучить памятку об организации перерывов в ходе выполнения конкурсного задания.

4.3. Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсаного задания
Персональный компьютер в сборе	Проверить исправность оборудования и приспособлений: <ul style="list-style-type: none">- исправность работы мыши и клавиатуры;- исправность цветопередачи монитора;- отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости;- скорость работы при полной загруженности ПК;- удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке;- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты.
Периферийные устройства	Под руководством технического эксперта проверить работу периферийных устройств (вход для флешки, источник бесперебойного питания).
МФУ	Под руководством технического эксперта: <ul style="list-style-type: none">– проверить синхронность работы ПК и МФУ;– совершить пробный запуск тестовой печати;– проверить наличие тонера и бумаги.
Накопители данных (флеш-накопители)	Проверить возможность записи, чтения и сохранения информации на флеш-накопителях
Офисный стул, стол, положение монитора	Отрегулировать угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры, высоту стула и стола в целях исключения неудобных поз и длительных

	напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см);
--	--

4.2. Конкурсант не должен приступать к работе при следующих нарушениях требований безопасности:

- если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ;
- без получения целевого инструктажа;
- при плохом самочувствии или внезапной болезни;
- при возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности.

4.3. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях нужно немедленно сообщить техническому эксперту и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

5. Требования охраны труда во время выполнения работ

5.1. При выполнении конкурсных заданий участникам Чемпионата необходимо соблюдать требования безопасности при использовании инструмента и оборудования:

Наименование оборудования	Требования безопасности
Компьютер в сборе (монитор, мышь, клавиатура)	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – необходимо аккуратно обращаться с проводами; – запрещается работать с неисправным компьютером; – нельзя заниматься очисткой компьютера, когда он находится под напряжением; – недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков; – нельзя располагать рядом с компьютером жидкости, а также работать с мокрыми руками; – необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким,

	<p>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"> – суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером, МФУ, лазерным принтером в течение дня должно быть не более 6 часов; – запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера, МФУ, лазерного принтера, монитора при включенном питании; – нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и МФУ; – запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств; – запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.
Принтер и МФУ	<p>Электробезопасность</p> <ul style="list-style-type: none"> – не располагать предметы на шнурах питания; – не закрывать вентиляционные отверстия, эти отверстия предотвращают перегрев принтера; – не допускать попадания в принтер скобок и скрепок для бумаги; – не вставлять никаких предметов в щели и отверстия принтера, контакт с высоким напряжением или короткое замыкание могут привести к возгоранию или поражению электрическим током. – при удалении застрявшей бумаги необходимо отключать питание.

5.2. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:

- выполнять конкурсные задания только на исправном оборудовании;
- необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила эксплуатации оборудования, не подвергать его механическим ударам, не допускать падений;
- не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, блокировать на компьютере и т.п.);
- убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы на персональном компьютере и создать дополнительную опасность;

организовать рабочий процесс наиболее оптимальным образом, поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте, отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола;

– выполнять лечебно-профилактические и общеоздоровительные паузы через каждый час работы на рабочем месте конкурсанта.

5.3. При неисправности оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Главному эксперту Чемпионата.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

6.1.1. Немедленно прекратить работы и известить Главного эксперта.

6.1.2. Под руководством технического эксперта оперативно принять меры по устранению причин аварий или ситуаций, которые могут привести к авариям или несчастным случаям.

6.2. При обнаружении в процессе работы необычного шума или запаха, возгораний необходимо:

- немедленно выключить компьютер, принтер, МФУ;
- вынуть вилку шнура питания из розетки;
- для устранения неполадок сообщить эксперту.

6.3. При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112 и сообщить о происшествии главному эксперту.

6.5. В случае возникновения пожара:

6.5.1. Оповестить всех участников Чемпионата, находящихся в производственном помещении и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем.

6.5.2. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц.

6.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета нельзя подходить к нему близко, необходимо предупредить о возможной опасности Главного эксперта или других должностных лиц.

7. Требования охраны труда по окончании работы

После окончания работ каждый участник обязан:

- 7.1. Привести в порядок рабочее место.
- 7.2. Отключить оборудование от сети.
- 7.3. Сообщить Главному эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.