



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

Инструкция по охране труда

компетенция «Сетевое и системное администрирование»
регионального этапа чемпионата
по профессиональному мастерству "Профессионалы"
Республики Марий Эл в 2026 году

2025 г.

Содержание

| | |
|---|----|
| <u>1. Область применения</u> | 3 |
| <u>2. Общие требования охраны труда</u> | 3 |
| <u>3. Требования охраны труда перед началом работы</u> | 5 |
| <u>4. Требования охраны труда во время работы</u> | 7 |
| <u>5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях</u> | 9 |
| <u>6. 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 компетенции «Облачные технологии» регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г. (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г. компетенции «Облачные технологии».

2. Общие требования охраны труда

2.1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Облачные технологии» 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.

2.2. Участник Чемпионата обязан:

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

2.2.2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

2.2.3. Соблюдать требования охраны труда и технике безопасности.

2.2.4. Немедленно извещать экспертов о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, произшедшем на Чемпионате, или об ухудшении состояния своего здоровья, в

том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

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

2.3. При выполнении работ на участника Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- повышенный уровень электромагнитного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- длительные статические нагрузки;
- усиленная нагрузка на зрение;
- повышенная загазованность воздуха рабочей зоны, наличие в воздухе рабочей зоны вредных аэрозолей;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- физические и нервно-психические перегрузки.

2.4. Все участники Чемпионата (эксперты и конкурсанты) во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- беруши (при наличии повышенного шума на площадке).

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

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

2.7. 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.

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

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

2.10. 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.

3. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы участники должны выполнить следующее:

3.1. В день С-1 все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Техническим описанием компетенции.

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.

3.2. Подготовить рабочее место:

- Осмотреть рабочее место на предмет наличия посторонних предметов и видимых неисправностей;
- Проверить правильность установки стола, стула, подставки под ноги, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см);
- Проверить правильность расположения оборудования;
- Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места;

- Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора;
- Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.);

3.3. Подготовить инструмент и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

| Наименование инструмента или оборудования | Правила подготовки к выполнению конкурсного задания |
|--|---|
| ПК в сборе / ноутбук | Включение электропитания и вход в систему производится техническим персоналом площадки; |
| Маршрутизатор | |
| Коммутатор | |
| IP-телефон | |
| Межсетевой экран | |

Инструмент и оборудование, не разрешенное к самостоятельному использованию, к выполнению конкурсных заданий готовит уполномоченный Эксперт, участники могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

3.4. 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.

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

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, средства индивидуальной защиты;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения инструмента и оборудования в электросеть;

- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования и инструмента, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

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

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

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

4. Требования охраны труда во время выполнения работ

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

| Наименование инструмента/ оборудования | Требования безопасности |
|---|--|
| ПК в сборе \ ноутбук | <ul style="list-style-type: none">- содержать в порядке и чистоте рабочее место;- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты; |
| Маршрутизатор | <ul style="list-style-type: none">- выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования; |
| Коммутатор | <ul style="list-style-type: none">- соблюдать, установленные расписанием, трудовым |
| IP-телефон | <ul style="list-style-type: none">- распорядком регламентированные перерывы в работе, |
| Межсетевой экран | |

| Наименование инструмента/оборудования | Требования безопасности |
|--|--|
| | <p>выполнять рекомендованные физические упражнения.</p> <p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств; - клать на устройства средств компьютерной и оргтехники бумаги, папки и прочие посторонние предметы; - прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании; - отключать электропитание во время выполнения программы, процесса; - допускать попадание влаги, грязи, сыпучих веществ на устройства средств компьютерной и оргтехники; - производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; - производить самостоятельно вскрытие и заправку картриджей принтеров или копиров; - работать со снятыми кожухами устройств компьютерной и оргтехники; - располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора. |

4.2. 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 оборудования, механизмов и инструментов, 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;
- выполнять конкурсные задания только исправным инструментом;

4.3. При неисправности инструмента и оборудования – прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом Эксперту, а в его отсутствие заместителю главного Эксперта.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. 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 Экспертам. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

5.2. В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом эксперту.

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

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

5.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или эксперта, заменяющего его. 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 удается, 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.

5.6. 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.).

6. Требования охраны труда по окончании работы

После окончания работ каждый участник обязан:

- 6.1. Привести в порядок рабочее место.
- 6.2. Убрать средства индивидуальной защиты в отведенное для хранений место.
- 6.3. Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и инструмента, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.