



ВСЕРОССИЙСКОЕ  
ЧЕМПИОНАТНОЕ  
ДВИЖЕНИЕ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ  
МАСТЕРСТВУ

# Инструкция по охране труда

компетенции «Торговое дело»  
регионального этапа Чемпионата по профессиональному  
мастерству «Профессионалы»  
и чемпионата высоких технологий Республики Марий Эл

2026 г.

## Содержание

<a href="#"><u>1. Область применения</u></a>	3
<a href="#"><u>2. Нормативные ссылки</u></a>	3
<a href="#"><u>3. Общие требования охраны труда</u></a>	3
<a href="#"><u>4. Требования охраны труда перед началом работы</u></a>	6
<a href="#"><u>5. Требования охраны труда во время работы</u></a>	7
<a href="#"><u>6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях</u></a>	9
<a href="#"><u>7. Требования охраны труда по окончании работы</u></a>	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» и чемпионата высоких технологий Республики Марий Эл в 2026 г. (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников регионального этапа Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» и чемпионата высоких технологий Республики Марий Эл в 2026 г. 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 ТОО 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, происшедшем 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 ноутбука или персонального компьютера;
- проверить возможность ввода и вывода информации с помощью принтера или 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;
- ознакомиться с рабочей зоной конкурсной площадки;
- изучить памятку об организации перерывов в ходе выполнения конкурсного задания.

#### 4.3. Подготовить оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Правила подготовки к выполнению конкурсного задания</b>
Персональный компьютер в сборе или ноутбук	<p>Проверить исправность оборудования и приспособлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исправность работы мыши и клавиатуры;</li> <li>- исправность цветопередачи монитора;</li> <li>- отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости;</li> <li>- скорость работы при полной загрузке ПК (ноутбука);</li> <li>- удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке;</li> <li>- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты.</li> </ul>
Периферийные устройства	Под руководством технического эксперта проверить работу периферийных устройств (при наличии).
Принтер или МФУ	<p>Под руководством технического эксперта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверить синхронность работы ПК (ноутбука) и МФУ (принтера);</li> <li>– совершить пробный запуск тестовой печати;</li> <li>– проверить наличие тонера и бумаги.</li> </ul>
Накопители данных (флеш-накопители)	Проверить возможность записи, чтения и сохранения информации на флеш-накопителях
Офисный стул, стол,	Отрегулировать угол наклона экрана монитора,

положение монитора (ноутбука)	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 инструмента или 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) или ноутбук	<p>Во время работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимо аккуратно обращаться с проводами;</li> <li>– запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком;</li> <li>– нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением;</li> <li>– недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК (ноутбука) и оргтехники при отсутствии специальных навыков;</li> <li>– нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости,</li> </ul>

	<p>а также работать с мокрыми руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов;</li> <li>– суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение дня должно быть не более 6 часов;</li> <li>– запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;</li> <li>– нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;</li> <li>– запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств;</li> <li>– запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.</li> </ul>
Принтер (МФУ)	<p>Электробезопасность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не располагать предметы на шнурах питания;</li> <li>– не закрывать вентиляционные отверстия, эти отверстия предотвращают перегрев принтера;</li> <li>– не допускать попадания в принтер скобок и скрепок для бумаги;</li> <li>– не вставлять никаких предметов в щели и отверстия принтера, контакт с высоким напряжением или короткое замыкание могут привести к возгоранию или поражению электрическим током.</li> <li>– при удалении застрявшей бумаги необходимо отключать питание.</li> </ul>

## 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, облокачиваться на компьютер 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 эксперту/Главному эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.