

<p><b>Разработано:</b>          Эксперт по компетенции          / _____ /          «28» <i>марта</i> 2024          г.</p>	<p><b>Согласовано:</b>          Главный эксперт по компетенции          / _____ /          «28» <i>марта</i> 2024 г.</p>	<p><b>Согласовано:</b>          Региональный центр развития движения «Абилимпикс» на базе ГБУ ДПО «КРИПО» <i>конф</i>          «28» <i>марта</i> 2024 г.</p>
---	--	--

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ «АБИЛИМПИКС» 2024  
 В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССЕ**

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

по компетенции «Цифровой куратор»

<p><b>Согласовано:</b>          Кемеровская областная Организация ООО «Всероссийское общество инвалидов»          / _____ /          «28» <i>марта</i> 2024 г.</p>	<p><b>Согласовано:</b>          Кемеровское региональное отделение Общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийское общество глухих»          / _____ /          «28» <i>марта</i> 2024 г.</p>	<p><b>Согласовано:</b>          Кемеровская областная организация ОООИ «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых»          / _____ /          «28» <i>марта</i> 2024 г.</p>
--	--	--



Кемеровская область-Кузбасс 2024

## **1. Описание компетенции.**

### **1.1. Актуальность компетенции.**

Повсеместное внедрение компьютеров и разных высокотехнологичных гаджетов вынуждает людей расширять знания в сфере современных устройств. Для

Консультант в области развития цифровых компетенций населения (цифровой куратор) – это специалист, осуществляющий просвещение в вопросах применения цифровых технологий и онлайн-сервисов в различных сферах жизни, а также содействующий развитию цифровых компетенций различных групп населения. Специалисты в данной сфере осуществляют консультирование по вопросам применения информационно-коммуникационных технологий в различных сферах жизни, содействие развитию цифровой грамотности различных групп населения

### **1.2. Профессии, по которым участники смогут трудоустроиться после освоения данной компетенции**

- Call-центры
- промышленные организации и предприятия
- архивы, офисы компаний, а также абсолютно все учреждения, нуждающиеся в консультационных услугах.

### **1.3. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт. (конкретные стандарты)**

#### **Студенты**

Профессиональный стандарт "Консультант в области развития цифровой грамотности населения (цифровой куратор)" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.11.2018 N 52725)

### **1.4. Требования к квалификации**

#### **Студенты**

*Должен знать:*

- Виды и основные пользовательские характеристики мобильных устройств
- Основные функции операционных и файловых систем
- Основные программы, входящие в пакет типовых приложений в составе операционной системы
- Методы обработки текстовой, численной и графической информации
- Базовые принципы организации и функционирования компьютерных сетей
- Принципы построения и функционирования баз данных и особенности работы с ними
- Программы-браузеры для работы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", программы электронной почты
- Основные онлайн-сервисы по оказанию электронных услуг, порталы государственных и муниципальных услуг, в том числе услуг, предоставляемых с использованием электронных социальных карт, электронных платежей, электронных очередей, электронной приемной
- Основные поисковые системы, функциональные возможности популярных сервисов поиска
- Сведения об организациях и специалистах, содействующих в коммуникации с людьми с ограниченными возможностями
- Требования информационной безопасности

- Правила деловой переписки и письменного этикета
- Правила делового общения и речевого этикета
- Требования к оформлению документации
- Нормы русского языка

*Должен уметь:*

- Уточнять и формализовать проблему, с которой столкнулся гражданин, в ходе диалога с ним
- Организовывать консультирование граждан с ограниченными возможностями с привлечением специалистов
- Оформлять заявки на предоставление консультационных услуг в соответствии с установленными формами
- Обращаться к персональным данным с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации
- Оказывать консультативную помощь, связанную с оперированием персональными данными самими пользователями (и их защитой) при работе с интернет-сервисами
- Применять различные методы поиска информации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
- Собирать, анализировать и обобщать информацию по вопросам применения информационно-коммуникационных технологий в соответствии с рабочим заданием
- Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- Составлять информационные модули о теме, сроках и месте проведения консультаций
- Передавать информацию о консультациях с применением средств информационно-коммуникационных технологий
- Вносить информацию в базы данных

## **2. Конкурсное задание.**

### **2.1. Краткое описание задания.**

**Студенты:** в ходе выполнения конкурсного задания необходимо:

- разработать пошаговую инструкцию по организации видеоконференцсвязи
- создать электронную листовку, используя приложения, входящие в состав офисных программ;
- используя облачные технологии, создать форму электронного опросника
- получить графические данные опросника;
- создать мультимедийную презентацию
- защитить выполненное задание.

### **2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.**

	Наименование модуля	Дата	Время	Результат
Общее время выполнения конкурсного задания: <b>3 часа</b>				
<b>Студенты</b>	Организация электронной коммуникации	Первый день	30 минут	1. Создание пошаговой инструкции
	Поиск и обработка информации, необходимой для проведения консультаций	Первый день	20 минут	1. Создание электронной листовки

	Проведение опросов и анкетирования по результатам мероприятий	Первый день	60 минут	1. Создание формы опроса 2. Рассылка готового опросника респондентам 3. Обработка результатов опроса
	Подготовка презентационных материалов и организация групповых и массовых мероприятий	Первый день	90 минут	1. Создание мультимедийной презентации 2. Защита модуля
Общее время выполнения конкурсного задания: <b>3 часа 20 минут</b>				

### 1.3 Последовательность выполнения задания.

1. Изучите конкурсное задание
2. Исходные данные находятся в папке «Исходный материал» на Рабочем столе.
3. Выполните задание согласно категории участия

#### Категория Студенты:

##### Модуль 1

1. Создать пошаговую инструкцию по организации видеоконференцсвязи.

Инструкция должна содержать авторскую текстовую и фото-видео информацию

2. Сохранить документ в папку *Конкурсант\_Фамилия/Модуль 1*.

##### Модуль 2

1. В сети Интернет найти текстовую и графическую информацию о наиболее типичных угрозах при работе в сети Интернет, а также об основных методах противодействия информационным угрозам.
2. Средствами программ офисного пакета разработать листовку по теме
3. Отформатировать документ по заданию.
4. Сохранить документ в соответствующем формате в папку

*Конкурсант\_Фамилия/Модуль 2.*

##### Модуль 3

1. Создайте опросник с помощью **Google Форм** и обменяйтесь с остальными участниками.
2. Вопросы для опросника создает участник согласно требованиям
3. Задаются соответствующие заданию настройки опросника
4. Рассылка готовой формы опроса всем участникам, их электронные адреса находятся в папке «Исходные материалы».
5. Прохождение опроса всеми участниками
6. Получить графические и табличные результаты опроса
7. Сохранить форму под названием *Конкурсант\_Фамилия/Модуль 3*.

##### Модуль 4

1. Используя возможности программы необходимо создать презентацию для проведения информационно-просветительских мероприятий о наиболее типичных угрозах при работе в сети Интернет, а также об основных методах противодействия

информационным угрозам.

2. Создайте новую презентацию в вашей папке *Конкурсант\_Фамилия/Модуль 3/* и назовите ее *proekt.pptx*.

3. Основной стиль заголовков отформатировать по параметрам, указанным в задании.

4. Добавить логотип движения Абилимпикс. Обеспечить, чтобы логотип был виден на всех слайдах и не закрывался текстом, без фона. В нижнем колонтитуле добавить название чемпионата Абилимпикс. В презентации необходимо использовать анимацию при переходе слайдов, изображения, текстовые объекты, WordArt.

Титульный слайд должен содержать информацию о разработчике и тематике мероприятия

5. Второй слайд - содержание доклада, оформленный с использованием графических элементов SmartArt и гиперссылок на соответствующие страницы

6. Последующие слайды презентации должны содержать:

– инструкцию, созданную в Модуле 1 конкурсного задания

– листовку, созданную в Модуле 2 конкурсного задания

– скриншоты всех вопросов опросника, созданного в Модуле 3 конкурсного задания

– графические результаты (диаграммы) проведенного тестирования в Модуле 3

– анализ результатов проведенного тестирования (краткие выводы)

7. Сохраните презентацию в папку *Конкурсант\_Фамилия/Модуль 4*

8. Отправьте презентацию для организации защиты на указанный электронный адрес ответственному эксперту.

#### 2.4. 30% изменения конкурсного задания

30% изменений в конкурсном задании может касаться тематики информационно-просветительских мероприятий или указания целевой аудитории консультирования.

#### 2.5. Критерии оценки выполнения задания

##### СТУДЕНТЫ

Наименование модуля	Задание	Максимальный балл
Организация электронной коммуникации	Модуль 1. Организация электронной коммуникации	17
Поиск и обработка информации, необходимой для проведения консультаций	Модуль 2. Поиск и обработка информации, необходимой для проведения консультаций	17
Проведение опросов и анкетирования по результатам мероприятий	Модуль 3. Проведение опросов и анкетирования по результатам мероприятий	30
Подготовка презентационных материалов и организация групповых и массовых мероприятий	Модуль 4. Подготовка презентационных материалов и организация групповых и массовых мероприятий (вариативный)	36
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

\*Критерии оценок могут быть изменены в зависимости 30% изменений в конкурсном задании

### 3. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов.

Лица-участники выполняют задания в одиночку. Каждый выполняющий должен иметь в распоряжении компьютер с установленным программным обеспечением, своё рабочее место (стол, стул, ПК).

#### 3.1. Студенты

ОБОРУДОВАНИЕ НА 1-ГО УЧАСТНИКА					
№	Наименование	Фото оборудования или инструмента, или мебели	тех. характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Колво
1.	Microsoft Windows 10.		<a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/softwaredownload/windows10">https://www.microsoft.com/ru-ru/softwaredownload/windows10</a>	1	10
2.	Программное обеспечение Microsoft Office 2016		<a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/softwaredownload/windows10">https://www.microsoft.com/ru-ru/softwaredownload/windows10</a>	1	10
3.	Программное обеспечение Open Office		<a href="https://www.openoffice.org/r u/">https://www.openoffice.org/r u/</a>	1	10
	Яндекс телемост		<a href="https://telemost.yandex.ru/">https://telemost.yandex.ru/</a>	1	10
	Pruffme		<a href="https://pruffme.com/">https://pruffme.com/</a>	1	1
	Mozilla Firefox		<a href="https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/">https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/</a>	1	10
	Google Chrome		<a href="https://www.google.ru/chrome/">https://www.google.ru/chrome/</a>	1	10
	Яндекс		<a href="https://yandex.ru">https://yandex.ru</a>	1	10

11.	Стол компьютерный		на усмотрение организатора	штук	15
12.	Стул (допускается компьютерное кресло).		на усмотрение организатора	штук	15

13.	Монитор с диагональю не менее 24 дюйма .		на усмотрение организатора	штук	10
14.	Системный блок (с клавиатурой и мышью) с параметрами не хуже: Intel® Xeon® E3 или Core i7 или эквивалентный, 3.0 ГГц или выше/DDR-3 16 GB/HDD 500Gb, Видеокарта NVidia Quadro K1200 (или эквивалент) с 4 ГБ памяти (позволяющая подключить 2 монитора). (Видеокарта NVidia Quadro K1200 с 4 ГБ памяти (позволяющая подключить 2 монитора)).		на усмотрение организатора	штук	10
15	Цифровой блок (клавиатура).		на усмотрение организатора	штук	10

#### РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА 1 УЧАСТНИКА

№	Наименование	Фото расходных материалов	Технические характеристики	Ед. измерения	Колво
1	Бумага		на усмотрение организатора	уп.	2
2	Ножницы		на усмотрение организатора	штук	2
3	Скотч		на усмотрение организатора	штук	1
4	Карандаши простые		на усмотрение организатора	штук	10

5	Ручка шариковая		на усмотрение организатора	штук	10
---	-----------------	---	----------------------------	------	----

6	Планшеты		на усмотрение организатора	штук	5
7	Степлер со скобами		на усмотрение организатора	штук	1
<b>РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ</b>					
1	Флешки, внешние носители				
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК (при необходимости)</b>					
	<b>Наименование</b>	<b>Наименование оборудования или инструмента, или мебели</b>	<b>Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика</b>	<b>Ед. изм.</b>	<b>Неоходимое кол-во</b>
1	Специальное кресло- коляска (для участников с проблемами ОДА)	Кресло- коляска инвалидная LY-250-A	<a href="http://www.blagomed.ru/prod/kreslo-kolyaska-invalidnaya-ly-250-a-shirina-sideniya-45sm-2798.html?utm_source=yandex_market&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=ukreplennye&amp;utm_content=kreslo_kolyaska_invalidnaya_ly_250_a_shirina_sideniya_45sm_2798&amp;utm_term=2798&amp;ymclid=15964118568447760163500001">http://www.blagomed.ru/prod/kreslo-kolyaska-invalidnaya-ly-250-a-shirina-sideniya-45sm-2798.html?utm_source=yandex_market&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=ukreplennye&amp;utm_content=kreslo_kolyaska_invalidnaya_ly_250_a_shirina_sideniya_45sm_2798&amp;utm_term=2798&amp;ymclid=15964118568447760163500001</a>	шт.	1
2	Программа NVDA	Win10Portable2017Tm	<a href="https://nvda.ru/">https://nvda.ru/</a>	шт.	1
3	Клавиатура с кодом Брайля для незрячих	Клавиатура ПК для незрячих	<a href="https://novision.ru/govoryaschie-kompyutery/klaviatura-pk-dlya-nezryachih.html">https://novision.ru/govoryaschie-kompyutery/klaviatura-pk-dlya-nezryachih.html</a>	шт.	1
4	Слуховой аппарат для	Слуховой аппарат Axon D322	<a href="https://beru.ru/product/slukho-voi-apparat-axon-">https://beru.ru/product/slukho-voi-apparat-axon-</a>	шт.	1

участников с проблемами слуха		d322/100864949458?offerid=69XqfvjWU k43hvlpNmlyaw&utm_source=market&utm_medium=cpc&utm_term=635657.a131 3&utm_content=13120303&clid=910&ymclid=15964120902295421892300004&q=3ZRiT6a87WmQD43xbbPpDucPD4EEfk XFqPB1978r14H8q%2FXbylRz1JBexjRZi gJj		
-------------------------------	--	---	--	--

**ОБОРУДОВАНИЕ НА 1-ГО ЭКСПЕРТА (при необходимости)**

*Оборудование, ПО, мебель, инструменты для эксперта*

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Фото необходимого оборудования, инструмента, или мебели</i>	<i>Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика</i>	<i>Ед. измерения</i>	<i>Необходимое колво</i>
1	Стул		Офисный	штук	1
2	Стол компьютерный		на усмотрение организатора	штук	2/всех
3	Монитор с диагональю не менее 24 дюйма		на усмотрение организатора	штук	1/всех
4	Системный блок (с клавиатурой и мышью) с параметрами не хуже: Intel® Xeon® E3 или Core i7 или эквивалентный, 3.0 ГГц или выше/DDR-3 16 GB/HDD 500Gb, Видеокарта NVidia Quadro K1200 (или эквивалент) с 4		на усмотрение организатора	штук	1/всех

ГБ памяти (позволяющая подключить 2 монитора). (Видеокарта NVidia Quadro K1200 с 4 ГБ памяти (позволяющая подключить 2 монитора)).				
Цифровой блок (клавиатура).		на усмотрение организатора	штук	1/всех
Удлинитель		220В, 5 метров, 6 розеток	штук	3/всех
Принтер		Лазерный	штук	1/всех

**РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА 1 Эксперта (при необходимости)**

*Расходные материалы*

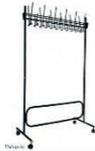
<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Фото расходных материалов</i>	<i>Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика</i>	<i>Ед. измерения</i>	<i>Необходимое</i>
1	Ручка		Шариковая или гелиевая синяя	штук	1
	Блокнот		A5 (32 листа)	штук	1
	Мешки под мусор		120 – 180 литров	штук	10
	Хомуты Кабельные 2.5х200		<a href="https://leroymerlin.ru/product/homuty-kabelnye-2-5h200-mm-cvet-belyy-100sht-81927654/">https://leroymerlin.ru/product/homuty-kabelnye-2-5h200-mm-cvet-belyy-100sht-81927654/</a>	штук	50
	Упаковочная клейкая лента		Ширина 48 мм длина 50 метров	штук	1
	Ножницы		Длина 100 мм	штук	2
	Канцелярский нож			штук	1

	Бумага		A4, 500 листов	уп.	2
	Ручки		Шариковые или гелиевые, минимум 4 цвета	штук	2

10	Бумага для флипчарта		На усмотрение организатора	листов	20
11	Маркеры для флипчарта цветные		На усмотрение организатора	штук	4
12	Файлы А4			штук	100
13	Скоросшиватель для файлов А4			штук	10

**ОБЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКИ (при необходимости)**

*Дополнительное оборудование, средства индивидуальной защиты*

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Фото необходимого оборудования, средства индивидуальной защиты</i>	<i>Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика</i>	<i>Ед. измерения</i>	<i>Необходимое колво</i>
1	Огнетушитель углекислотный		На усмотрение организатора	штук	2
2	Бак под обрезки (мусор)		120 – 180 литров	штук	2
3	Вешалка гардеробная		Минимум на 10 единиц одежды	штук	1
4	Стол		1400x700 мм	штук	4
5	Стул		Офисный	штук	5

6	Стол переговорный		880x880x760	штук	2
7	Аптечка первой помощи		На усмотрение организатора	штук	1
<b>КОМНАТА УЧАСТНИКОВ (при необходимости)</b>					
<b>Оборудование, мебель, расходные материалы (при необходимости)</b>					
№ п/п	Наименование	Фото необходимого оборудования или инструмента, или мебели, или расходных материалов	Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Необходимое кол-во
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛОЩАДКЕ/КОММЕНТАРИИ</b>					
<b>Количество точек электропитания и их характеристики, количество точек интернета и требования к нему, количество точек воды и требования (горячая, холодная)</b>					
№ п/п	Наименование	Фото необходимого оборудования или инструмента, или мебели	Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Необходимое колво
1	Электричество на 1 пост для участника		220 вольт 6 розеток 1 квт		
2	Электричество для экспертов		220 вольт 2 розетки 2 квт		
3	Интернет WIFI		Минимум 20 Мбит/с		
4	Резервный комплект оборудования участника		1 ПК, 2 коммутатора, 2 маршрутизатора и т. д.	штук	1
5	Стаканы одноразовые		Пластиковые 200мл	штук	50
6	Кулер		Кулер для бутилированной воды	штук	1
7	Вода		Бутилированная вода для кулеров 19 литров	штук	2
8	Патч-корд		UTP 5е, различной длины (2, 5, 10, 15 метров)	штук	10

#### 4. Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий.

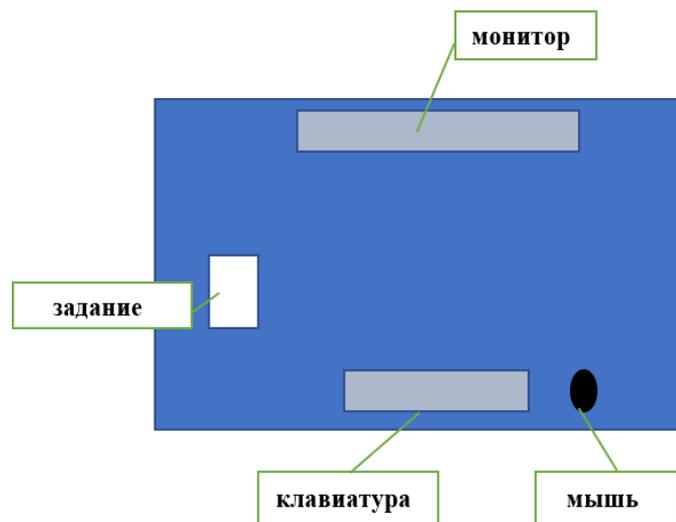
##### 4.1. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

	Площадь, м.кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.
<b>Рабочее место участника с нарушением слуха</b>	3000x1900	1,5 м	Для участников с нарушением слуха необходимо предусмотреть: а) наличие звукоусиливающей аппаратуры, акустической системы, информационной индукционной системы, наличие индивидуальных наушников; б) наличие на площадке переводчика русского жестового языка (сурдопереводчика); в) оформление конкурсного задания в доступной текстовой информации.
<b>Рабочее место участника с нарушением зрения</b>	3000x1900	1,5 м	Для участников с нарушением зрения необходимо: а) текстовое описание конкурсного задания в плоскочечатном виде с крупным размером шрифта, учитывающим состояние зрительного анализатора участника с остаточным зрением (в формате Microsoft Word не менее 16-18 пт), дублированного рельефно точечным шрифтом Брайля (при необходимости); - лупа с подсветкой для слабовидящих; электронная лупа; б) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой: - видеоувеличитель; - программы экранного доступа NVDA и JAWS18 (при необходимости); - брайлевский дисплей (при необходимости); в) для рабочего места участника с нарушением зрения, имеющего собаку-проводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника; г) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными средствами, обеспечивающими беспрепятственное нахождение инвалидом по зрению - слепого своего рабочего места и выполнение трудовых функций; д) индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс.

<b>Рабочее место участника с нарушением ОДА</b>	3000x1900	1,5 м	<p>Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов:</p> <p>а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков;</p> <p>б) для участников, передвигающихся в кресле-коляске, необходимо выделить 1 - 2 первых рабочих места в ряду у дверного проема;</p> <p>в) оснащение (оборудование) специального рабочего места специальными механизмами и устройствами, позволяющими изменять высоту и наклон рабочей поверхности, положение сиденья рабочего стула по высоте и наклону, угол наклона спинки рабочего стула, оснащение специальным сиденьем, обеспечивающим компенсацию усилия при вставании.</p>
<b>Рабочее место участника с соматическими заболеваниями</b>	3000x1900	1,5 м	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалидов вследствие других соматических заболеваний, предусматривают отсутствие:</p> <p>а) вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия;</p> <p>б) тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации на площадке;</p> <p>в) превышения уровня шума на рабочих местах;</p> <p>г) нарушений уровня освещенности, соответствующей действующим нормативам.</p> <p>Необходимо обеспечить наличие столов с регулируемой высотой и углом наклона поверхности; стульев (кресел) с регулируемой высотой сиденья и положением спинки (в соответствии со спецификой заболевания).</p>
<b>Рабочее место участника с ментальными нарушениями</b>	3000x1900	1,5 м	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов, имеющих нервно-психические заболевания:</p> <p>а) создание оптимальных и допустимых санитарно-гигиенических условий производственной среды, в том числе: температура воздуха в холодный период года при легкой работе - 21 - 24 °С; при средней тяжести работ - 17 - 20 °С; влажность воздуха в холодный и теплый периоды года 40 - 60 %; отсутствие вредных веществ: аллергенов, канцерогенов, аэрозолей, металлов, оксидов металлов;</p> <p>б) электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие</p>

			<p>локальной и общей вибрации; отсутствие продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты;</p> <p>в) оборудование (технические устройства) должны быть безопасны и комфортны в использовании (устойчивые конструкции, прочная установка и фиксация, простой способ пользования без сложных систем включения и выключения, с автоматическим выключением при неполадках; расстановка и расположение, не создающие помех для подхода, пользования и передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью; не должна затрудняющая доступность устройств; исключение острых выступов, углов, ранищих поверхностей, выступающих крепежных деталей).</p>
--	--	--	--

#### 4.2. Графическое изображение рабочих мест с учетом основных нозологий.



### 5. Требования охраны труда и техники безопасности

#### 5.1. Общие требования охраны труда

5.1.1. К самостоятельной работе с ПК допускаются участники после прохождения ими инструктажа на рабочем месте, обучения безопасным методам работ и проверки знаний по охране труда, прошедшие медицинское освидетельствование на предмет установления противопоказаний к работе с компьютером.

5.1.2. При работе с ПК рекомендуется организация перерывов на 10 минут через каждые 50 минут работы. Время на перерывы уже учтено в общем времени задания, и дополнительное время участникам не предоставляется.

5.1.3. Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время работы алкогольные напитки, а также быть в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.

5.1.4. Участник соревнования должен знать месторасположение первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

5.1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить ближайшего эксперта.

5.1.6. Участник соревнования должен знать местонахождение медицинской аптечки, правильно пользоваться медикаментами; знать инструкцию по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим и уметь оказать медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить в медицинское учреждение.

5.1.7. При работе с ПК участники соревнования должны соблюдать правила личной гигиены.

5.1.8. Работа на конкурсной площадке разрешается исключительно в присутствии эксперта. Запрещается присутствие на конкурсной площадке посторонних лиц.

5.1.9. По всем вопросам, связанным с работой компьютера следует обращаться к руководителю.

5.1.10. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

## **5.2. Действия перед началом работы**

5.2.1. Перед включением используемого на рабочем месте оборудования участник соревнования обязан:

5.2.1.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.

5.2.1.2. 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).

5.2.1.3. Проверить правильность расположения оборудования.

5.2.1.4. Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места.

5.2.1.5. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора.

5.2.1.6. Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.).

5.2.1.7. Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование; убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.

5.2.2. При выявлении неполадок сообщить об этом эксперту и до их устранения к работе не приступать.

## **5.3. Требования охраны труда во время работы**

5.3.1. В течение всего времени работы со средствами компьютерной и оргтехники участник соревнования обязан:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты;
- выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования;
- соблюдать, установленные расписанием, трудовым распорядком регламентированные перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические

упражнения.

6.3.2. Участнику соревнований запрещается во время работы:

- отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств;
- класть 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.

6.3.3. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.

6.3.4. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видео дисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

6.3.5. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

6.3.6. Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов не должна превышать 1-го часа. Во время регламентированного перерыва с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений.

#### **6.4 Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

6.4.1. Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственно эксперту.

6.4.2. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, немедленно прекратить работу и отключить питание.

6.4.3. При поражении пользователя электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.

6.4.4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить эксперту, позвонить в пожарную охрану, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

#### **6.5 Требования охраны труда по окончании работы**

6.5.1. По окончании работы участник соревнования обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:

- произвести завершение всех выполняемых на ПК задач;
- отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации данного оборудования.
- В любом случае следовать указаниям экспертов

6.5.2. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.

6.5.3. Обо всех замеченных неполадках сообщить эксперту.