Региональный чемпионат

«Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia)

Республики Хакасия

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда и технике безопасности

по компетенции **ВЕБ ДИЗАЙН И РАЗРАБОТКА**

Утверждаю: Моисеев В.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Главный эксперт

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;
* если сеанс работы предыдущего пользователя не был завершен, завершить его.

**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 врачу;
* 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 преподавателю (инженеру, лаборанту).
* В случае порчи или выхода из строя оборудования компьютерного класса по вине пользователя ремонт или замена оборудования производится за счёт пользователя.