



**ЛУЧШИЙ
ПО ПРОФЕССИИ**
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Утверждено
протоколом организационного
комитета Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Лучший по профессии»
в номинации «Второй старт»

« 20 » 03 2026 года № 2

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ ПО НОМИНАЦИИ «ВТОРОЙ СТАРТ»

Конкурсное задание разработано федеральной экспертной комиссией Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй старт» и утверждено организационным комитетом Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй старт». Установленные в конкурсном задании правила и требования обязательны для исполнения во время проведения мероприятий Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй старт».

Содержание:

1. Название и описание номинации «Второй старт».
 - 1.1. Общие сведения о номинации «Второй старт», требования к участникам.
 - 1.2. Вещи, разрешенные к проносу на площадку.
2. Структура и подробное описание конкурсных заданий.
 - 2.1. Конкурсные задания регионального этапа и критерии оценивания.
 - 2.2. Конкурсные задания федерального этапа и критерии оценивания.
3. Перечень оборудования и материалов.
4. Приложения.

1. Название и описание номинации «Второй старт»

1.1. Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй старт» (далее – Конкурс) для ветеранов специальной военной операции (далее – СВО) (по широкому кругу специальностей без ограничения и без требований к подтверждению переобучения) организуется в целях совершенствования подходов и методов адаптации ветеранов СВО к мирным условиям, популяризации практик возвращения участников боевых действий к мирной жизни, а также содействия росту квалификации кадров.

Конкурс состоит из двух этапов – регионального и федерального, проводимых последовательно.

Региональный и федеральный этапы Конкурса представляют собой серию испытаний, предусматривающих выполнение конкурсных заданий, включая проверку теоретических знаний конкурсантов и выполнение ими практических заданий как очно на площадке конкурсных испытаний, так и дистанционно.

Требования к участникам Конкурса.

Конкурсантами могут быть граждане Российской Федерации, соответствующие следующим требованиям:

- в возрасте старше 21 года,
- имеющие статус ветерана боевых действий, принимавшего участие в специальной военной операции, и (или) являющиеся участниками специальной военной операции,
- состоящие в трудовых отношениях (имеющие заключенный трудовой договор) и (или) имеющие статус индивидуального предпринимателя или применяющие специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход».

Конкурсант должен быть трудоустроен в течение всего периода проведения регионального и федерального этапов Конкурса и (или) иметь статус индивидуального предпринимателя или применять специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход». При этом допускается смена профессии и (или) работодателя, при условии перерыва не более 10 календарных дней.

Конкурсантами не могут стать лица, замещающие государственные и муниципальные должности, а также должности государственной гражданской службы и муниципальной службы.

1.2. Участник может пронести с собой на конкурсную площадку личные вещи и инвентарь при необходимости.

2. Структура и подробное описание конкурсных заданий

2.1. Конкурсные задания регионального этапа состоят из трех модулей.

Модуль 1. История возвращения к профессиональной деятельности

| Наименование модуля | Краткое описание | Механика выполнения | Максимальное количество баллов |
|--|--|--|--------------------------------|
| История возвращения к профессиональной деятельности | История возвращения к профессиональной деятельности представляет собой рассказ на тему «Как я вышел на работу и адаптировался на рабочем месте. Мой опыт». | Выступление о личном опыте поиска работы и возвращения к профессиональной деятельности проводится в очном формате перед ветеранами СВО и членами их семей. | до 130 |

Встреча проводится организатором регионального этапа Конкурса совместно с региональным филиалом фонда «Защитники Отечества» с приглашением членов региональной экспертной комиссии, а также ветеранов СВО и членов их семей. Число участников встречи должно составлять не менее 15 человек.

В случае если организация встречи производится участником Конкурса самостоятельно, в адрес организатора регионального этапа Конкурса направляется видеозапись встречи для её оценки экспертами. Срок направления видеозаписи устанавливается организатором регионального этапа Конкурса.

За размещение информации о выступлении (в том числе обезличенной) в социальных сетях (разрешенных в Российской Федерации), интернет-ресурсах работодателя, а также в СМИ участник может получить дополнительные баллы (в соответствии с критериями оценки).

Модуль 2. Теоретическая часть.

Теоретическая часть Конкурса включает в себя выполнение тестовых заданий (20 вопросов) по охране труда (не более 5 вопросов) и взаимодействие с кадровыми центрами. Ниже приведены примеры вопросов. Для формирования задания по данному модулю возможны два варианта:

1) использование приведенных ниже вопросов с дополнением вопросами по охране труда и взаимодействием с кадровыми центрами, разработанными региональной экспертной комиссией;

2) разработка 20-ти вопросов региональной экспертной комиссией, на примере представленных вопросов.

Тестовые задания для регионального этапа Конкурса

Пример:

1. Предусмотрены ли меры финансовой поддержки для открытия собственного дела участниками СВО?
 - а) Да, предоставляются субсидии
 - б) Нет, самостоятельная занятость не поддерживается
 - в) Только при наличии высшего образования
 - г) Только жителям определенных регионов
2. Есть ли возможность дистанционного получения мер поддержки и сервисов кадровых центров «Работа России»?
 - а) Да, доступен дистанционный формат
 - б) Только личное присутствие обязательно
 - в) Доступно только пенсионерам
 - г) Для студентов очной формы обучения
3. Какие меры поддержки и сервисы предоставляют кадровые центры «Работа России» участникам специальной военной операции (СВО)?
 - а) Бесплатное переобучение и повышение квалификации
 - б) Консультации психолога и профессиональное ориентирование
 - в) Трудоустройство и сопровождение на рабочем месте
 - г) Все вышеперечисленное
4. Какое мероприятие проводится для облегчения контакта участников СВО с потенциальными работодателями?
 - а) День открытых дверей
 - б) Ярмарка вакансий
 - в) Семинар по поиску работы
 - г) Вебинар с HR-специалистами
5. Какие возможности предусмотрены для тех, кому сложно устроиться по состоянию здоровья?
 - а) Специальные курсы реабилитации
 - б) Разработка индивидуального плана трудоустройства
 - в) Переезд в другой регион для трудоустройства
 - г) Всё перечисленное верно
6. Какой вид ответственности может быть применен к лицам, виновным в нарушении трудового законодательства? (Выберите один правильный вариант ответа)
 - а) дисциплинарная ответственность;
 - б) материальная ответственность;
 - в) административная ответственность;
 - г) уголовная ответственность;
 - д) гражданско-правовая ответственность;
 - е) все перечисленные виды ответственности.

7. Работник отказывается выполнять работы из-за возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда. Какие действия в этом случае должен выполнить работодатель? (Выберите один правильный вариант ответа)

- а) привлечь работника к дисциплинарной ответственности;
- б) предоставить работнику другую работу на время устранения такой опасности и устранить нарушения, либо оплатить простой в размере среднего заработка;
- в) уволить работника за нарушение трудовой дисциплины;
- г) потребовать выполнения работ без устранения возникшей опасности.

8. Кем проводится инструктаж по охране труда на рабочем месте?

- а) назначенным работодателем ответственным лицом;
- б) специалистом по охране труда;
- в) непосредственным руководителем работника;
- г) специалистом кадровой службы.

9. Что включает в себя понятие «рабочее время»? (Выберите все правильные варианты ответа)

- а) перерывы для отдыха и питания;
- б) время, в которое работник выполняет свои профессиональные обязанности согласно правилам внутреннего трудового распорядка и условиям трудового договора;
- в) период временной нетрудоспособности работника;
- г) периоды, относящиеся к рабочему времени в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами;
- д) время следования к месту работы и обратно.

Тестирование проводится очно со всеми конкурсантами.

Время для прохождения тестирования – не более 30 минут.

После завершения тестирования конкурсантами региональная экспертная комиссия оценивает и выставляет баллы в соответствии с прилагаемыми критериями в течение 1 рабочего дня, но не позднее даты завершения регионального этапа.

Указанные сроки могут быть скорректированы в случае наличия особых обстоятельств.

Модуль 3. Кейс-задание

«Фотография моего лучшего рабочего дня»

Целью задания является наглядное и содержательное представление профессиональной деятельности участника Конкурса через демонстрацию типичного рабочего дня.

Участник представляет видеоролик (хронометражем до 5 минут) или электронную презентацию (объёмом 10–15 слайдов), в которой последовательно раскрывается содержание полного рабочего дня (смены).

Необходимо отразить:

1. Хронологическое описание рабочего дня (планирование задач, ключевые рабочие процессы, типовые и нестандартные рабочие ситуации, взаимодействие с коллегами, закрытие смены и т.д.).
2. Краткий анализ эффективности и результативности рабочего дня.
3. Выделение самых интересных и самых рутинных лично для участника задач.

Требования для видеоролика: формат MP4, высокое разрешение, качественная аудиодорожка. Требования для презентации: формат pptx или pdf, логичная структура, читаемый текст, наличие визуальных элементов.

Ссылка на видеоролик или презентацию загружается конкурсантом на информационный ресурс в течение не более 10-ти календарных дней с даты начала регионального этапа.

Региональная экспертная комиссия в данном модуле может дополнительно привлекать экспертов – представителей сферы деятельности конкурсанта – для оценки его профессиональных знаний и навыков, демонстрируемых в видеоролике.

После загрузки ссылки на информационный ресурс региональная экспертная комиссия оценивает и выставляет баллы в соответствии с прилагаемыми критериями в течение не более 3-х рабочих дней со дня загрузки видеоролика, но не позднее даты завершения регионального этапа.

Указанные сроки могут быть скорректированы в случае наличия особых обстоятельств.

За размещение видеоролика или презентации (в том числе обезличенной) в социальных сетях (разрешенных в Российской Федерации), интернет-ресурсах работодателя, а также в СМИ участник может получить дополнительные баллы (в соответствии с критериями оценки).

Критерии оценивания конкурсных заданий регионального этапа

| № п/п | Наименование задания | Максимальное количество баллов |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1. | МОДУЛЬ 1. История возвращения к профессиональной деятельности | до 130 |
| 1.1. | Содержательно раскрыты темы выступления | до 30 |
| 1.2. | В выступлении были использованы фото-видео материалы | до 25 |
| 1.3. | Практическая ценность и мотивационный эффект | до 40 |
| 1.4. | В выступлении раскрыты особенности профессии | до 15 |
| 1.5. | Размещение информации о выступлении (в том числе обезличенной) на общедоступных информационных ресурсах: Личная страница участника в социальных сетях (разрешенных в Российской Федерации) – 5 баллов; Официальные ресурсы работодателя (профсоюза) участника – до 7 баллов; Ресурсы СМИ – до 8 баллов. | до 20 |
| 2. | МОДУЛЬ 2. Теоретическая часть | до 40 |
| 2.1 | Тестовое задание (2 балла за каждый правильный ответ) | до 40 |
| 3. | МОДУЛЬ 3. Кейс-задание «Фотография моего лучшего рабочего дня» | до 150 |
| 3.1 | Логичность, структурированность представляемого материала | до 15 |
| 3.2 | Полнота и реалистичность отображения рабочего дня | до 30 |
| 3.3 | Качество визуального материала, наличие фото или видео материалов с рабочего места | до 30 |
| 3.4 | Материал укладывается в хронометраж менее 5 минут или презентация укладывается в объём не более 15 слайдов | до 5 |
| 3.5 | Уровень профессиональных навыков | до 50 |
| 3.6 | Размещение информации о выступлении (в том числе обезличенной) на общедоступных информационных ресурсах: Личная страница участника в социальных сетях (разрешенных в Российской Федерации) – 5 баллов; Официальные ресурсы работодателя (профсоюза) участника – до 7 баллов; | до 20 |

| № п/п | Наименование задания | Максимальное количество баллов |
|----------|--|--------------------------------------|
| | Ресурсы СМИ – до 8 баллов. | |
| 3.7 | Видеоролик превышает установленный хронометраж на 5 минут или презентация превышает установленное количество слайдов на 10 шт. | – 10 |
| | ИТОГО | до 320 |

2.2. Конкурсные задания федерального этапа состоят из трех модулей.

Модуль 1.

Видео-визитка «Путь бойца»

Предполагает подготовку регионом, направляющим финалиста на федеральный этап, видеоролика, демонстрирующего путь построения карьеры после участия в СВО участника Конкурса.

Органы службы занятости населения субъекта Российской Федерации оказывают содействие при подготовке видеоролика конкурсанта – победителя регионального этапа.

Видеоролик должен быть ясным, кратким, с использованием конкретных примеров и описанием шагов, которые участник прошел при адаптации к мирной жизни и трудоустройстве.

Структура видеоролика:

1. Краткая информация о себе.
2. Какие формальные специальности и навыки, полученные на военной службе, нашли гражданское применение?
3. Какие универсальные компетенции, «закалённые» в условиях службы, Вы считаете своими главным нематериальным активом?
4. Как прошло возвращение к трудовой деятельности? Главные профессиональные успехи.

Продолжительность видеоролика – не более 15 минут.

Ссылка на видеоролик (размещенный на разрешенных в Российской Федерации информационных платформах) конкурсантом загружается на информационный ресурс в период с 14.08.2026 по 26.08.2026.

Федеральная экспертная комиссия в данном модуле может дополнительно привлекать экспертов – представителей сферы деятельности конкурсанта – для оценки его профессиональных знаний и навыков, демонстрируемых в видеоролике.

В срок до 31.08.2026 федеральная экспертная комиссия проводит оценку соответствия сюжета видеоролика конкурсанта заявленной теме задания и формирует заключение о соблюдении базовых профессиональных требований, требований охраны труда и иных обязательных требований в зависимости от профессии.

В период с 02.09.2026 (начало голосования в 00:01 по мск) по 14.09.2026 (завершение голосования в 20:00 по мск) на общедоступном информационном ресурсе будет обеспечено «народное голосование» за видеоролики конкурсантов федерального этапа и по итогам голосования начислены баллы в зависимости от процента проголосовавших за каждый ролик:

5 баллов – от 1,0% до 5,0% от всех голосов,

8 баллов – от 5,1% до 7,0% голосов,

20 баллов – участнику, находящемуся на третьем месте по количеству голосов;

35 баллов – участнику, находящемуся на втором месте по количеству голосов;

50 баллов – участнику, набравшему наибольшее количество голосов.

В случае если доля голосов за участника, находящегося на первом, втором и/или третьем месте по количеству голосов, составляет менее 7,0%, участнику начисляется 50, 35 или 20 баллов соответственно.

Указанные сроки могут быть скорректированы в случае наличия особых обстоятельств.

Модуль 2. Теоретическая часть.

Теоретическая часть Конкурса включает в себя выполнение тестовых заданий (20 вопросов) по охране труда (не более 5 вопросов) и взаимодействие с кадровыми центрами.

Ниже приведены примеры тестовых заданий для федерального этапа Конкурса.

Пример:

1. Может ли работодатель компенсировать расходы на оборудование рабочего места для участника СВО с ограниченными возможностями?

- а) Да, кадровые центры предоставляют субсидии
- б) Это зависит исключительно от доброй воли работодателя
- в) Компенсируются только транспортные расходы
- г) Такие компенсации не предусмотрены

2. Как можно создать личный кабинет на портале «Работа России»?

- а) Через кадровый центр
- б) Через портал Госуслуги
- в) Автоматически через социальные сети
- г) Без предварительной регистрации можно пользоваться услугами сайта

3. Имеют ли участники СВО возможность временно трудиться, пока ищут основную работу или учатся?

- а) Нет, такое не предусмотрено
- б) Возможно только в крупных городах
- в) Да, предусмотрены оплачиваемые общественные работы
- г) Эта программа действует только для пенсионеров

4. Можно ли пройти стажировку в рамках программы помощи участникам СВО?

- а) Да, такая мера поддержки доступна
- б) Нет, стажировка не предусмотрена

- в) Только в отдельных регионах
- г) Только для граждан с инвалидностью

5. В какой срок работник обязан поставить в известность своего непосредственного руководителя о выявленных неисправностях используемых оборудования и инструментов, нарушениях применяемой технологии? (Выберите один правильный вариант ответа)

- а) незамедлительно;
- б) в течение суток;
- в) в течение месяца;
- г) не обязан сообщать.

Тестирование проводится одновременно и очно со всеми конкурсантами в информационной системе.

Время для прохождения тестирования – не более 30 минут.

После завершения тестирования конкурсантами федеральная экспертная комиссия оценивает и выставляет баллы в течение 1 рабочего дня, но не позднее даты завершения федерального этапа.

Указанные сроки могут быть скорректированы в случае наличия особых обстоятельств.

Кейс-задание «Идеальная адаптация участника СВО на рабочем месте»

| Наименование | Время прохождения | Краткое описание | Максимальное количество баллов |
|---|--|--|--------------------------------|
| Идеальная адаптация участника СВО на рабочем месте | На устное выступление – не более 7 минут, на вопросы экспертов – не более 5 минут. | Участнику необходимо провести анализ личного опыта профессиональной адаптации после завершения участия в СВО и сформулировать предложения по её совершенствованию. | до 50 |

В рамках устного выступления перед федеральной экспертной комиссией участнику необходимо представить подготовленный заранее рассказ, включающий в себя:

1. Анализ личного опыта адаптации на рабочем месте (ключевые этапы адаптации, роль службы занятости, предприятия, коллег и т.д.).
2. Выявление основных трудностей и способов их преодоления.
3. Как сделать адаптацию идеальной? Предложения по совершенствованию системы адаптации (что следует добавить в существующую систему или исключить из неё, какие механизмы необходимо доработать).

**Модуль 3. «Как я вышел на работу, и как мой пример поможет другим»
(практическое задание)**

| Наименование модуля | Время прохождения | Краткое описание | Максимальное количество баллов |
|--|---|--|---------------------------------------|
| <p>Как я вышел на работу, и как мой пример поможет другим</p> | <p>На выступление – не более 10-ти минут, на вопросы экспертов или участников – не более 5 минут.</p> | <p>Формируются группы из участников Конкурса по 5-10 человек (группы определяются непосредственно перед федеральным этапом на основании списка победителей региональных этапов).</p> <p>Участники группы выступают по очереди перед ветеранами СВО и членами их семей (будет предусмотрена онлайн трансляция и возможность выставления баллов дистанционно) и представителями федеральной экспертной комиссии.</p> <p>В выступлении необходимо описать и раскрыть 5 причин, по которым участник снова вышел на работу. Причины должны быть личными, осмысленными, а также мотивирующими к трудоустройству.</p> | <p>до 200</p> |

Критерии оценивания конкурсных заданий федерального этапа

| № п/п | Наименование | Максимальное количество баллов |
|-------|--|--------------------------------|
| 1. | МОДУЛЬ 1. Видео-визитка «Путь бойца» | до 60 |
| 1.1 | Соответствие сюжета видеоролика заявленной теме задания | Условие допуска к голосованию |
| 1.2 | Заключение федеральной экспертной комиссии о соблюдении базовых профессиональных требований, требований охраны труда и иных обязательных требований в зависимости от профессии | Условие допуска к голосованию |
| 1.3 | Ролик представлен в социальных сетях (разрешенных в Российской Федерации) работодателя | до 10 |
| 1.4 | Результаты народного голосования | до 50 |
| 1.5. | Видеоролик превышает установленный хронометраж на 5 минут | - 10 |
| 2 | МОДУЛЬ 2. Теоретическая часть | до 80 |
| 2.1 | Тестовое задание (2 балла за каждый правильный ответ) | до 40 |
| 2.2 | Кейс-задание «Идеальная адаптация участника СВО на рабочем месте» | до 50 |
| 2.2.1 | Логичность и структурированность | до 10 |
| 2.2.2 | Глубина анализа личного опыта | до 15 |
| 2.2.3 | Практическая применимость предложений | до 20 |
| 2.2.4 | Соответствие длительности выступления регламенту | до 5 |
| 3. | МОДУЛЬ 3. «Как я вышел на работу, и как мой пример поможет другим» | до 200 |
| | <i>Критерии для слушателей</i> | до 85 |
| 3.1 | Представленный опыт вдохновил меня на поиск работы / новые трудовые достижения | до 45 |
| 3.2 | Рассказ понятен и хорошо структурирован | до 20 |
| 3.3 | Было интересно | до 20 |
| | <i>Критерии для экспертов</i> | до 90 |
| 3.4 | Логичность, структурированность представляемого материала | до 50 |
| 3.5 | Практическая ценность и мотивационный эффект | до 40 |
| | <i>Общие критерии</i> | |
| 3.6 | Даны ответы на вопросы экспертов и аудитории | до 25 |
| | ИТОГО | до 340 |

3. Перечень оборудования и материалов

| № п/п | Наименование оборудования/материалов | Количество на одного участника |
|---|---|--------------------------------------|
| МОДУЛЬ 2. Теоретическая часть | | |
| 1. | Стол | 1 |
| 2. | Стул | 1 |
| 3. | Персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатура, мышка) – при необходимости | 1 |
| 4. | Канцелярский набор (блокнот, ручка) | 1 |
| 5. | Секундомер/таймер | 1 |
| МОДУЛЬ 3. Как я вышел на работу, и как мой пример поможет другим | | |
| 1. | Стол | 1 |
| 2. | Стул | 1 |
| 3. | Экран на треноге | 1 |
| 4. | Ноутбук | 1 |
| 5. | Секундомер/таймер | 1 |

Приложение № 1
к конкурсному заданию
по номинации «Второй старт»

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
для участников Всероссийского конкурса профессионального
мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй старт» при
работе на персональных электронно-вычислительных машинах и
видеодисплейных терминалах

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах (далее – ПЭВМ) и видеодисплейных терминалах (далее – ВДТ) (далее – Инструкция) предназначена для участников Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии в номинации «Второй старт» (далее – участники), разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- изучения видов работ на ПЭВМ и ВДТ;
- анализа требований профессиональных стандартов;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе на ПЭВМ и ВДТ;

- анализа результатов расследования несчастных случаев при работе на ПЭВМ и ВДТ;

- определения безопасных методов и приемов выполнения работ при работе на ПЭВМ и ВДТ.

1.2. Выполнение требований настоящей Инструкции обязательно для участников при выполнении ими заданий с использованием ПЭВМ и ВДТ.

1.3. ПЭВМ и ВДТ – это комплекс устройств, работающий от сети переменного тока напряжением 220 вольт частотой 50 Гц. Электрический ток высокого напряжения опасен для жизни.

1.4. В Инструкции понятия – ПЭВМ и ВДТ включают:

- системный блок, монитор и периферийные устройства;
- моноблок и периферийные устройства;
- ноутбук и периферийные устройства;
- иное технологическое оборудование, предназначенное для решения сходных с обозначенными выше устройствами задач.

1.5. Инструкция разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1.5.1. Трудовой кодекс Российской Федерации.

1.5.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н.

1.5.3. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

2. Общие требования охраны труда

2.1. Инструкция предусматривает общие требования по охране труда при работе на ПЭВМ и ВДТ.

2.1.2. При работе на ПЭВМ и ВДТ необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями Инструкции.

2.1.3. К работе на ПЭВМ и ВДТ допускается участник, прошедший вводный и первичный инструктаж.

2.1.4. Участник, выполняющий работы на ПЭВМ и ВДТ, должен иметь I группу по электробезопасности (неэлектротехнический персонал).

2.1.5. При работе на ПЭВМ и ВДТ необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

2.1.6. Участник должен применять безопасные приемы выполнения работ.

2.2. В качестве опасностей для здоровья участника, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или проскальзывании, при передвижении по скользким и/или не ровным поверхностям, а также мокрым полам;

- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлической стружки (при механической обработке металлических заготовок и деталей);

- опасность ожога от воздействия на незащищенные участки тела материалов, жидкостей или газов, имеющих высокую температуру;

- опасность, связанная с рабочей позой;

- опасность психических нагрузок, стрессов;

- опасность перенапряжения зрительного анализатора;

- опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне;

- опасность пониженной контрастности;

- опасность от электромагнитных излучений;

- опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи;

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт);

- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре.

2.3. Порядок уведомления о случаях травмирования участника и неисправности ПЭВМ и ВДТ.

2.3.1. При возникновении несчастного случая участник должен постараться привлечь внимание кого-либо из коллег к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем своему руководителю любым доступным для этого способом, а также воспользоваться аптечкой по оказанию первой помощи пострадавшим и вызвать бригаду скорой помощи по телефону 112 (при необходимости).

2.3.2. При работе на ПЭВМ и ВДТ участник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

2.3.3. При обнаружении несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

2.4. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать участник.

2.4.1. Для сохранения здоровья участник должен соблюдать личную гигиену.

2.4.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

2.4.3. Для питья употреблять чистую воду.

2.4.4. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах. Запрещается оставлять остатки пищи на рабочем столе, а также ставить любую тару (стаканы, чашки, тарелки, бутылки и т. п.) содержащую жидкость (вода, чай, кофе и т. п.) на поверхность рабочего стола и оставлять их без присмотра в непосредственной близости от ПЭВМ и ВДТ, а также ставить на край рабочего стола.

3. Требования охраны труда перед началом работы

3.1. Порядок подготовки рабочего места.

3.1.1. Перед началом работы необходимо:

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока;

- проверить правильность подключения оборудования к электросети;

- проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов;

- проверить правильность расположения оборудования:
 - ✓ кабели электропитания (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;
 - ✓ источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места;
- проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования;
- протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора;
- проверить правильность установки стола, кресла, подставки для ног и бумаг (пюпитра), угла наклона экрана, положение клавиатуры; при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3.1.2. При включении компьютера участник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- отключить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

3.1.3. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

3.1.4. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре доложить непосредственному руководителю для принятия мер по их полному устранению или замене.

3.1.5. Участник должен обеспечить чистоту и порядок на рабочем месте.

3.1.6. Осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

3.2. Перед началом работы на ПЭВМ и ВДТ участник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

3.3. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

3.3.1. Перед началом работы на ПЭВМ и ВДТ участник должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

3.4. При работе на ПЭВМ и ВДТ участник не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда.

4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.

4.1.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.

4.1.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

4.1.3. Не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ и ВДТ, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью (тряпкой, влажными

салфетками и т. п.) оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

4.1.4. Во время работы не допускается:

- прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) или намокшее (принесенное с улицы во время дождя) оборудование;
- вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;
- использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей;
- оставлять включенными электроприборы;
- работать при недостаточной освещенности рабочего места.

4.1.5. Не допускается:

- использовать для сидения случайные предметы и оборудование (принтеры, системные блоки и т. п.);
- вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки, а также оборудование;
- хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест.

4.1.6. Участнику следует проявлять осторожность при передвижении по помещениям и территориям.

4.1.7. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории, пользоваться только установленными проходами.

4.1.8. При исполнении трудовых обязанностей соблюдать инструкции по охране труда при выполнении соответствующего вида работ.

4.1.9. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления, приборы освещения, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

4.1.10. Эксплуатацию оборудования осуществлять в соответствии с требованиями инструкций (руководств) по эксплуатации оборудования завода-изготовителя и инструкции по охране труда.

4.1.11. Следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр.

4.1.12. При обнаружении неисправного оборудования, приспособлений т. д., других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности гражданских служащих следует сообщить об этом непосредственному руководителю.

Не приступать и не допускать к работе других участников до ликвидации выявленных нарушений.

4.1.13. Работать с неисправным оборудованием, инструментом и приспособлениями запрещается.

4.1.14. При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других участников.

4.1.15. Заметив нарушение требований охраны труда другим участником, следует предупредить его о необходимости их соблюдения, а также доложить о случившемся непосредственному руководителю.

4.1.16. Соблюдать нормы перемещения тяжестей вручную.

4.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).

4.2.1. При работе на ПЭВМ и ВДТ участник должен применять исправное оборудование и инструмент, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При производстве работ по выполнению рабочих операций быть внимательным, проявлять осторожность.

4.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

4.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

4.3.1. При работе на ПЭВМ и ВДТ участник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

4.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

4.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

4.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

4.4.1. При ухудшении состояния здоровья, несчастном случае на производстве, микротравме или при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), участник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, а также вызвать бригаду скорой помощи по телефону 112 (при необходимости).

4.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости участника, использующего в работе ПЭВМ и ВДТ, необходимо организовывать работу путем чередования работ с использованием ПЭВМ и ВДТ и без нее, а также на регулярной основе делать технические перерывы и профилактическую гимнастику.

4.4.3. При возникновении у участника при работе на ПЭВМ и ВДТ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ и ВДТ.

4.4.4. Не курить, не принимать пищу на рабочем месте. Запрещается оставлять остатки пищи на рабочем столе, а также ставить любую тару (стаканы, чашки, тарелки, бутылки и т. п.) содержащую жидкость (вода, чай, кофе и т. п.) на поверхность ПЭВМ и ВДТ и оставлять их без присмотра в непосредственной близости от ПЭВМ и ВДТ, а также ставить на край рабочего стола.

4.4.5. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территориях, пользоваться только установленными проходами.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

5.2. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте, прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю и действовать в соответствии с полученными указаниями.

5.3.1. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся.

5.3.2. В случае возгорания следует отключить электроэнергию, вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112, сообщить о случившемся непосредственному руководителю, принять меры к тушению пожара.

5.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

5.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

5.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем - шину.

5.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

5.4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

6. Требования охраны труда по окончании работы

6.1. По окончании работы на ПЭВМ и ВДТ необходимо отключить питание и привести в порядок рабочее место.

6.2. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

6.3. По окончании работ участник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

6.4. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

6.5. Выйти с территории.

Приложение № 2
к конкурсному заданию
по номинации «Второй старт»

Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Лучший по профессии»
в номинации «Второй старт»

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТАЖА
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

МОДУЛЬ _____

Мы нижеподписавшиеся, подтверждаем, что инструктаж по охране труда получили в полном объеме, обязуемся соблюдать все требования.

| № п/п | Ф.И.О. | Статус (участник, эксперт) | Подпись |
|-------|--------|----------------------------|---------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |

Специалист,
проводивший инструктаж

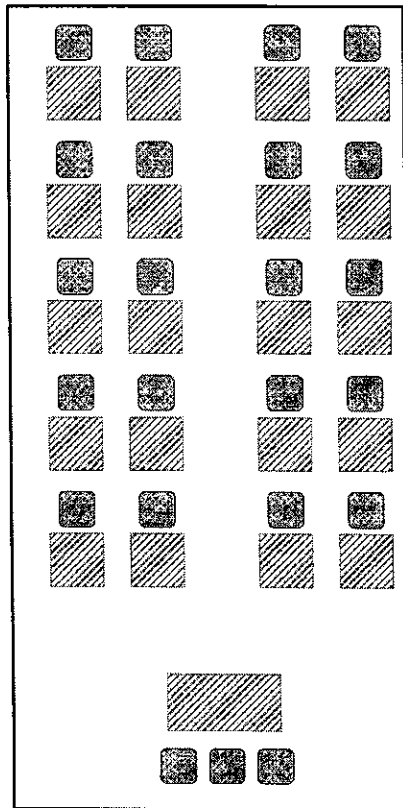
подпись

ФИО

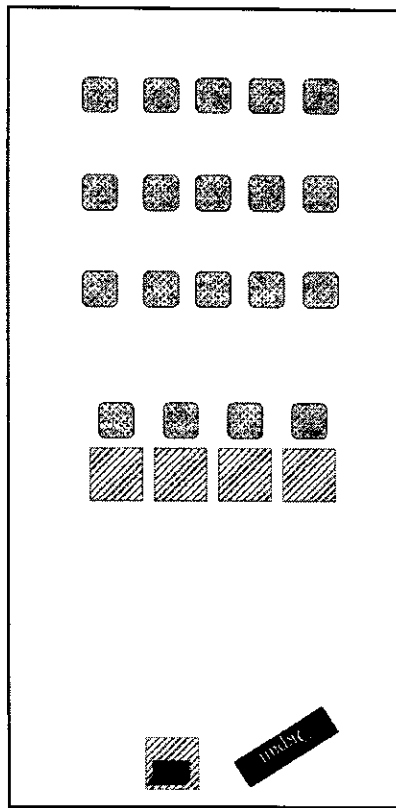
« ____ » _____ 202_ года

ПЛАН ПЛОЩАДКИ

Тестирование



Практическое задание



Условные обозначения

- Стул 
- Стол 
- Стул 
- Стол 
- Экран на треноге 
- Ноутбук 

Приложение № 4
к конкурсному заданию
по номинации «Второй старт»

ПРОТОКОЛ
регистрации участников, распределения рабочих мест (жеребьевка) между
участниками федерального/регионального этапа Всероссийского конкурса
профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Второй
старт» (далее – Конкурс)

«___» _____ 20__ г.

Адрес проведения: _____
Дата проведения Конкурса: «___» _____ 202_ года

Мы, нижеподписавшиеся участники федерального/регионального этапа Конкурса, подтверждаем свое присутствие на площадке.

Жеребьевка была проведена справедливо и честно. Претензий не имеем.

| Статус | ФИО | Номер участника Конкурса по результатам жеребьевки | Подпись |
|----------|-----|---|---------|
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Участник | | | |
| Эксперт | | | |
| Эксперт | | | |
| Эксперт | | | |
| Эксперт | | | |

Председатель федеральной /
региональной экспертной комиссии

_____ (подпись)