

VI чемпионат Курганской области Абилимпикс

СОГЛАСОВАНО

Председатель Курганской
областной организации
Всероссийского общества
инвалидов



Денисов Ю.А./

«3» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель Центра развития
движения «Абилимпикс»
Курганской области



/ Ефимова М.А./

«4» сентября 2020 г.

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

Мультимедийная журналистика



Курган 2020

Содержание

1. Описание компетенции.

1.1. Актуальность компетенции.

Мультимедийная журналистика – процесс создания информационного материала. Это современный и самый востребованный медиапродукт, который посвящен одной теме, но состоит из нескольких форматов – текст, фото, видео, инфографика, интерактив. Сегодня таких специалистов называют Мобильным репортером – это журналист с мультимедийным рюкзаком и широким пулом компетенций. Он оперативно снимает на телефон или камеру, красиво излагает свои мысли, убедительно и интересно пишет, умеет оформлять созданный контент графикой, фотографиями, а при необходимости делать контент интерактивным. Однако эти специалисты должны уметь не только создавать качественный контент, но и размещать его в разных источниках. Подгрузить свою новость на сайт, опубликовать видео для канала YouTube, отправить в СМИ, при необходимости выйти в прямой эфир. Специалисты в этой области востребованы в редакциях СМИ, в крупных компаниях, которые производят собственный контент для сайта. Они могут работать и сами на себя, создавать уникальный контент самостоятельно без задания редакции, затем продвигать его в интернете, социальных сетях, в СМИ.

1.2. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт. (конкретные стандарты)

Школьники	Студенты	Специалисты
Профессиональный стандарт «Корреспондент средств массовой информации» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. N 339н)	Профессиональный стандарт «Корреспондент средств массовой информации» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. N 339н)	Профессиональный стандарт «Корреспондент средств массовой информации» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. N 339н)

1.3. Требования к квалификации.

Школьники	Студенты	Специалисты
<p>Должен знать Специфику журналистской деятельности; Основы написания журналистского текста; Знать технологию сбора и обработки информации; Виды и форматы подготовки материалов для ресурсов Интернета; Должен уметь: Собирать нужную информацию, создавать публицистические высказывания; Владеть навыками публикации материала в сети Интернета; Владеть грамотной устной и письменной речью; Владеть технологией интервьюирования; Уметь использовать современные средства записи видео; Знать и использовать программы для монтажа видеоматериалов; Уметь обрабатывать материал в графических редакторах; иметь базовую компьютерную подготовку; Пользоваться современными информационно коммуникационными технологиями для поиска информации, в том числе в сети Интернет;</p>	<p>Определять, находить и разрабатывать актуальные интересные темы для целевой аудитории; пользоваться современными средствами связи, информационно коммуникационными технологиями для поиска информации; Использовать приемы эффективной коммуникации; Анализировать большой объем информации; Соблюдать сроки выполнения работы в соответствии с внутренним распорядком организации и технологическим процессом; Владеть графическими программами для редактирования фотографий; Фото-, видео-, аудио документирование освещаемого события; Использовать методы обработки и редактирования информации с использованием современных технических средств;</p>	<p>Отслеживание информационных поводов и планирование деятельности; Самостоятельный поиск событий, явлений, фактов как основы материала; Получение информации для подготовки материала; Изучение специфики и особенностей освещаемой темы; Определение основной сюжетной линии будущего материала; Составление графика работы для соблюдения сроков задания; Обработка и проверка полученной информации для материала; Формирование материала в соответствии со стандартом Самостоятельный поиск событий, явлений, фактов как основы материала. Пользоваться современными средствами связи, информационно коммуникационными технологиями для поиска информации; Грамотно излагать свои мысли, писать без ошибок; Соблюдать сроки выполнения работы в соответствии с внутренним распорядком организации и технологическим процессом; Фото-, видео-, аудио документирование освещаемого события; Освещение события в теле-, радиопрограммах, транслируемых в прямом эфире, в онлайн трансляциях программ сетевых СМИ; Пользоваться современными информационно коммуникационными технологиями для поиска информации, в том числе в сети Интернет; Анализировать большой объем информации; Использовать методы обработки и редактирования информации с использованием современных технических средств;</p>

2. Конкурсное задание.

2.1. Краткое описание задания.

Участники компетенции Мультимедийная журналистики должны разработать мультимедийный контент для <https://vk.com/abilympicskurgan> о Региональном чемпионате «Абилимпикс», используя современные информационные технологии.

Форматы контента по специальностям:

Школьники – новостная статья на сайт, 500-1000 знаков, 3-5 фотографий, 1-2 цитаты;

Студенты – новостная статья на сайт, 1500-2500 знаков, 5-7 фотографий, 2-3 цитаты, небольшой видеоролик (по желанию);

Специалисты – новостная статья на сайт, 500 знаков, 1 фото, видеоролик с инфографическим наполнением;

Главная задача всех участников – привлечь внимание к событию, вызвать интерес к мероприятию, вызвать положительные эмоции и сформировать ценность в глазах потенциальных участников.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

	Наименование и описание модуля	Время	Результат
Школьник	Модуль 1. Фотосъемка мероприятия.	75 мин	Набор отснятых фотографий
	Модуль 2. Отбор фотографий и художественная обработка.	30 мин	3-5 отобранных и обработанных фотографий
	Модуль 3. Написание текста статьи.	45 мин	Подготовленный тест в формате .doc или odt
	Модуль 4. Создание статьи на сайт, компоновка текста и фото.	90 мин	Статья на сайте https://vk.com/abilympicskurgan (500-1000 знаков, 3-5 фотографий) *
Студент	Модуль 1. Подготовка и сбор информации для создания материала	30 мин	План статьи
	Модуль 2. Репортажная фото- видеосъемка	60 мин	Фото и видео для статьи
	Модуль 3. Интервьюирование организаторов (текст, фото, видео)	30 мин	Интервью в текстовом виде Word, видео интервью
	Модуль 4. Создание статьи на сайт, компоновка текста, фото и видео.	120 мин	Статья на сайте https://vk.com/abilympicskurgan (1500-2500 знаков, 5-7 фотографий, 1 видеоролик) *
Специалист	Модуль 1. Подготовка плана для съемки	10 мин	План видеоролика
	Модуль 2. Видеосъемка	120 мин	Исходные файлы в формате MOV, MP4, MTS
	Модуль 3. Монтаж видеоролика	60 мин	Прямая/косая склейка, обрезка лишних фрагментов

	Модуль 4. Наполнить ролик инфографикой. Выложить на сайт.	60 мин	Статья на сайте https://vk.com/abilympicskurgan (1 фото, видеоролик и описание к нему (не больше 500 символов)) *
--	--	--------	---

*Входит в 30% изменений конкурсного задания. Может быть изменено на другой личный сайт (блог), на статью в соц. сети (Статья ВКонтакте) или локальный файл на компьютере (в формате .docx, .odt, .html) на усмотрение экспертной комиссии. Также незначительно может изменяться количество символов в статье (можно больше, но нельзя меньше).

2.3. Последовательность выполнения задания.

2.3.1. Школьники.

Модуль 1. Участники получают задания и отправляются на съемку мероприятия. При помощи фотоаппарата или камеры смартфона участники должны снять фото для статьи. Количество отснятых фотографий ограничено лишь памятью и зарядкой устройства. Участники должны сделать такие фото, на которых видно название мероприятия, участников и экспертов за работой. По фотографии должно быть понятно, что происходит в кадре.

Модуль 2. Участники возвращаются на площадку и скидывают все фотографии на компьютер. Из того, что они отсняли, они должны отобрать от 3 до 5 удачных фотографий. При желании и умении фото можно обработать, за это участник может получить дополнительные баллы.

Модуль 3. Основываясь на своих фотографиях, участники пишут текст для статьи. Это может быть поясняющая подпись к фото, либо цитата человека с фото, либо же любой другой текст, посвященный чемпионату Абилимпикс. Текст участники печатают в программе Word или OpenOffice и сохраняют файл документа.

Модуль 4. Участники пишут статью и выкладывают её в группу ВК <https://vk.com/abilympicskurgan>. Их задача – перенести текст из документа и вставить отснятые изображения, чтобы получилась статья на сайт. Участники вправе использовать любые возможные html-коды и прочие визуальные элементы, но на оценку это не повлияет. Задание считается завершенным после публикации статьи в общий доступ. *Примечание. Участник может проверять статью после публикации и исправлять её при необходимости сколько угодно раз, если вписывается во временные рамки, отведенные на этот модуль.*

2.3.2. Студенты.

Модуль 1. Участники изучают информацию по заданию в сети интернет и начинают собирать информацию. Они должны составить план своей будущей статьи, а также иметь конкретные цели для съемки и интервью. План может быть создан любым удобным способом: на аналоговом носителе или в цифровом виде в любой удобной программе.

Модуль 2. Участники отправляются на съемку мероприятия. При помощи фотоаппарата или камеры смартфона участники должны снять фото для статьи. Количество отснятых фотографий ограничено лишь памятью и зарядкой устройства. Участники должны сделать такие фото, на которых видно название

мероприятия, участников и экспертов за работой. По фотографии должно быть понятно, что происходит в кадре. Также участник может снять небольшой видеоролик, за это он может получить дополнительные баллы.

Модуль 3. После основной съемки участники приступают к интервьюированию. Они должны найти интересующего их человека, договориться с ним и взять у него небольшое интервью, также нужно его сфотографировать. Участник записывает слова респондента в блокнот или же любым другим удобным способом. При желании, участник может использовать видеосъемку или диктофон, но лишь для записи разговора и использования цитат из него в статье. Сами видео- или аудиофайлы интервью использовать в статье запрещено.

Модуль 4. Участники пишут статью и выкладывают её в группу ВК <https://vk.com/abilympicskurgan>. Задача участника – написать интересный текст про мероприятие, используя свои отснятые фотографии, интервью и видео. Фотографии можно обработать, за это участник получит дополнительные баллы. Также, участники вправе использовать любые возможные html-коды и прочие визуальные элементы, за что также может заработать дополнительные баллы. Задание считается завершенным после публикации статьи в общий доступ. *Примечание. Участник может проверять статью после публикации и исправлять её при необходимости сколько угодно раз, если вписывается во временные рамки, отведенные на этот модуль.*

2.3.3. Специалисты.

Модуль 1. Ознакомившись с заданием, участники приступают к разработке плана съемки. Они должны составить план своей будущей статьи, а также иметь конкретные цели для съемки и интервью. План может быть создан любым удобным способом: на аналоговом носителе или в цифровом виде в любой удобной программе.

Модуль 2. Участники отправляются на видеосъемку мероприятия. При помощи фотоаппарата, видеокамеры или камеры смартфона участники должны снять видео с мероприятия. Количество отснятых видеофайлов ограничено лишь памятью и зарядкой устройства. Видео должны быть сняты ровно, без дрожаний, в условиях нормальной освещенности.

Модуль 3. Участники должны смонтировать свой ролик. Использовать только прямую или косую склейку, без применения эффектов и переходов. Фрагменты видео должны быть корректно обрезаны.

2.4. Критерии оценки выполнения задания.

2.4.1 Школьники

№	Критерий	Наивысший балл оценки	Шкала оценки
1.	Соответствие поставленной задачи	15	Объективная
2.	Эмоциональная составляющая текста и фотографий	10	Субъективная
3.	Композиция кадра (фото)	5	Объективная
4.	Баланс белого (фото)	5	Объективная
5.	Резкость кадра (фото)	5	Объективная

6.	Освещенность кадра (фото)	10	Объективная
7.	Информационная насыщенность статьи	10	Объективная
8.	Грамотность речи (статья)	10	Объективная
10.	Композиция статьи	10	Субъективная
11.	Цитаты с оформлением	5	Объективная
12.	Художественная цветокоррекция (фото)	5	Субъективная
13.	Субъективная оценка эксперта	10	Субъективная
Итого:		100	

2.4.2 Студенты

№	Критерий	Наивысший балл оценки	Шкала оценки
1.	Соответствие поставленной задачи	10	Объективная
2.	Эмоциональная составляющая текста	5	Субъективная
3.	Композиция кадра (фото)	5	Объективная
4.	Баланс белого кадра (фото)	5	Объективная
5.	Резкость кадра (фото)	5	Объективная
6.	Освещенность кадра (фото)	5	Объективная
7.	Информационная насыщенность статьи	10	Объективная
8.	Грамотность речи (статья)	5	Объективная
10.	Композиция статьи	5	Субъективная
11.	Цитаты с оформлением	5	Объективная
12.	Художественная цветокоррекция (фото)	5	Субъективная
13.	Интервью (текстовое)	5	Объективная
14.	Фото для интервью	5	Объективная
15.	Видеоинтервью	10	Субъективная
16.	Использование HTML и прочих визуальных элементов в статье	5	Объективная
17.	Субъективная оценка эксперта	10	Субъективная
Итого:		100	

2.4.3 Специалисты

№	Критерий	Наивысший балл оценки	Шкала оценки
1.	Соответствие поставленной задачи	10	Объективная
2.	Заглавное фото для статьи	5	Субъективная
3.	Информационная насыщенность статьи	5	Объективная
4.	Грамотность речи (статья)	5	Объективная
5.	Цветопередача кадра, баланс белого (видео)	5	Объективная
6.	Резкость кадра (видео)	5	Объективная
7.	Статический кадр, без рывков и дрожаний (видео)	10	Объективная
8.	Информационная насыщенность (видео)	10	Объективная
9.	Обоснованность склеек. Без видеопереходов	5	Объективная

10.	Оформление титров	5	Субъективная
11.	Личное участие в кадре (видео)	5	Объективная
12.	Работа с аудиторией в видео (опрос/интервью)	10	Объективная
13.	Качество инфографики	10	Объективная
14.	Субъективная оценка эксперта	10	Субъективная
Итого:		100	

3. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов.

Оборудование единое для всех категорий участников (школьников, студентов, специалистов).

ОБОРУДОВАНИЕ НА 1-ГО УЧАСТНИКА				
№	Наименование	Тех. характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Кол-во
1.	Компьютерный стол	Ширина 140см х длина 70см х высота 75см, без тумбы и полок	Шт.	1
2	Стул компьютерный		Шт.	1
3.	Системный блок	Процессор: IntelCorei3-8100 или аналог ОЗУ: 8Гб DDR4 SSD-накопитель: >=120 Гб Жесткий диск: >= 500 Гб Видеокарта: GeForceGTX 1050 Tiили аналог Пример: https://www.dns-shop.ru/product/dd6b71589b953330/pk-dexp-mars-e220/characteristics/	Шт.	1
4.	Монитор	24,5” разрешение 1920x1080, 144 Гц, встроенные динамики (не менее 5 Вт), выход на наушники Пример: https://www.dns-shop.ru/product/bc4abdc1eaa63330/245-monitor-acer-kg251qfbmidpx-umkx1eef01/characteristics/	Шт.	1
5.	Комплект клавиатура+мышь	Лазерная мышь, мембранная клавиатура, проводные. Пример: https://www.dns-shop.ru/product/81e6601c527a3120/klaviaturamys-hp-c2500/?i=11	Шт.	1

6.	Программное обеспечение	ОС: MicrosoftWindows 10 Офисные приложения: Apache OpenOffice https://www.openoffice.org/ru/ Microsoft Office https://www.microsoft.com/ru-ru/p/office-home-student-2019/CFQ7TTC0K7C8?activetab=pivot%3aoverviewtab Браузер: GoogleChrome https://www.google.ru/chrome/ Программы для фотообработки: GIMP https://www.gimp.org/ AdobePhotoshop, AdobeLightroom https://clck.ru/HqxCt Программы для видеомонтажа: Movavi https://www.movavi.ru/videoeditor/ Adobe Premiere Pro https://www.adobe.com/ru/products/premiere.html
7.	Проводной доступ в интернет	100 Мбит/с
8.	Фотокамера или смартфон с возможностью делать фотографии и записывать видео	Разрешение не ниже 4000x3000 (12 Мп), видео разрешением 1920x1080, 30 кадров/с

РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА 1 УЧАСТНИКА				
№	Наименование	Технические характеристики	Ед. измерения	Кол-во
1.	Карандаш		Шт.	1
2.	Ручка шариковая или гелиевая		Шт.	2
3.	Блокнот		Шт.	1
4.	Лист бумаги А4		Шт.	10
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ (при необходимости)				
	Дата-кабель для телефона			
	SD-карта для фотоаппарата			
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ				
В данной компетенции не предусмотрено				
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК (при необходимости)				
№	Наименование	Тех. характеристики оборудования и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Кол-во
1.	Фотокамера или смартфон с возможностью делать фотографии и записывать видео	Разрешение не ниже 4000x3000 (12 Мп), видео разрешением 1920x1080 30 кадров/с		
2.	Сменная оптика для фотоаппарата			
3.	Штатив			
4.	Световое оборудование			
ОБОРУДОВАНИЕ НА 1-ГО ЭКСПЕРТА (при необходимости)				
№	Наименование	Технические характеристики и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Кол-во
1.	Компьютерный стол	Ширина 140см x длина 70см x высота 75см, без тумбы и полок	Шт.	1/5
2.	Стул компьютерный		Шт.	1/5
3.	Системный блок	Процессор: IntelCorei3-8100 или аналог ОЗУ: 8Гб DDR4SSDнакопитель:>=120Гб Жесткий диск:>= 500 Гб Видеокарта: GeForceGTX 1050 Тили аналог Пример: https://www.dns-shop.ru/product/dd6b71589b953330/pk-dexp-mars-e220/characteristics/	Шт.	1/5
4.	Монитор	24,5” разрешение 1920x1080, 144 Гц, встроенные динамики (не менее 5 Вт), выход на наушники Пример: https://www.dns-shop.ru/product/bc4abdc1eaa63330/245-monitor-acer-kg251qfbmidpx-umkx1eef01/characteristics/	Шт.	1/5
5.	Комплект клавиатура+мышь	Лазерная мышь, мембранная клавиатура, проводные. Пример: https://www.dns-shop.ru/product/81e6601c527a3120/klaviat	Шт.	1/5

		uramys-hp-c2500/?i=11		
6.	Программное обеспечение	<p>ОС:MicrosoftWindows 10 Офисные приложения: Apache OpenOffice https://www.openoffice.org/ru/ Microsoft Office https://www.microsoft.com/ru-ru/p/office-home-student-2019/CFQ7TTC0K7C8?activetab=pivot%3aoverviewtab Браузер: GoogleChrome https://www.google.ru/chrome/ Программы для фотообработки: GIMPhttps://www.gimp.org/ AdobePhotoshop, AdobeLightroomhttps://clck.ru/HqxCt Программы для видеомонтажа: Movavihttps://www.movavi.ru/videoeditor/ / Adobe Premiere Pro https://www.adobe.com/ru/products/premier.html</p>		
7.	Проводной доступ в интернет	100 Мбит/с		

РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА 1 Эксперта (при необходимости)				
№	Наименование	Технические характеристики	Ед. измерения	Кол-во
1.	Ручка шариковая или гелиевая		Шт.	1
2.	Блокнот		Шт.	1
ОБЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКИ (при необходимости)				
№	Наименование	Тех. характеристики дополнительного оборудования и средств индивидуальной защиты и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Кол- во
1.	Огнетушитель углекислотный	На усмотрение организатора	Шт.	2
2.	Бак под мусор	120 – 180 литров	Шт.	2
3.	Мешки под мусор	120 – 180 литров	Шт.	2
КОМНАТА УЧАСТНИКОВ (при необходимости)				
1.	Аптечка первой помощи	На усмотрение организатора	Шт.	1
2.	Стаканы одноразовые	Пластиковые 200мл	Шт.	200
3.	Вода	Бутыль 19л с помпой или кулер		
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛОЩАДКЕ/КОММЕНТАРИИ				
№	Наименование	Тех. характеристики		
1.	Интернет	Проводной, на каждый компьютер, 100 Мбит/с (коммутатор 16 портов)		
2.	Электрические розетки 220V	3 розетки (тройник) на каждый компьютерный стол (1 на системный блок, 1 на монитор, 1 дополнительно)		

4. Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий.

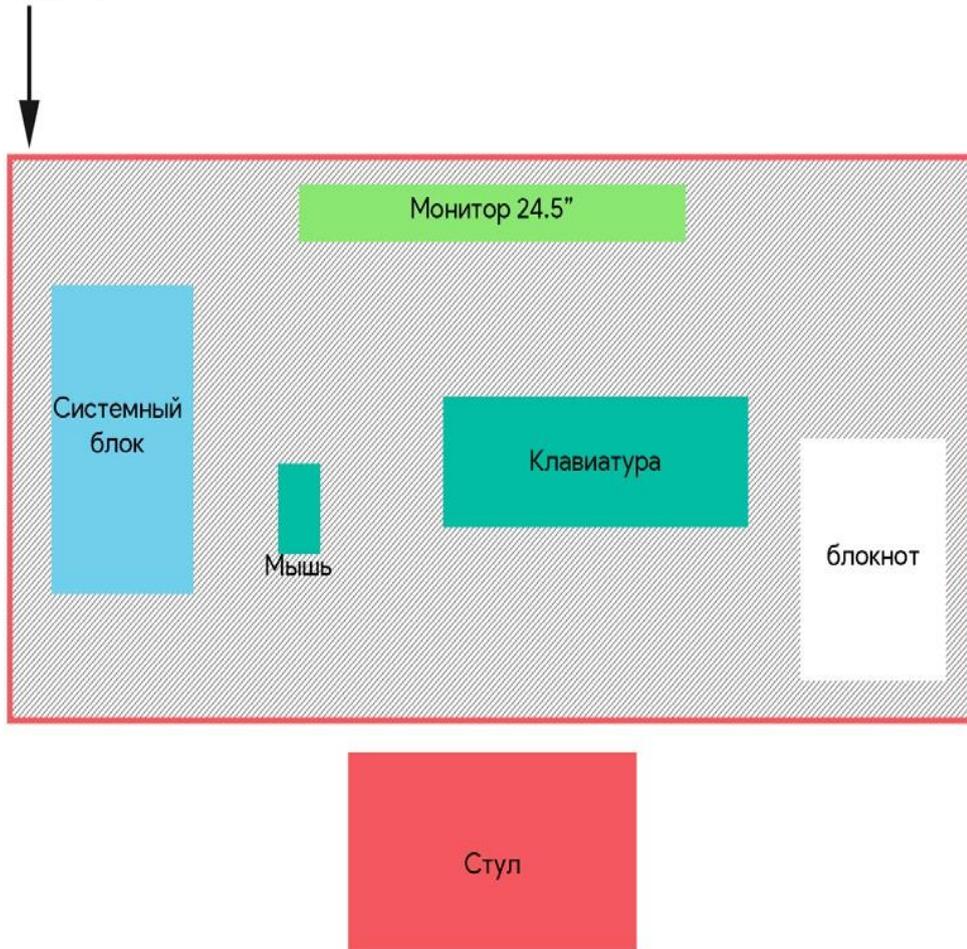
4.1. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

	Площадь, м. кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество. *
Рабочее место участника с нарушением слуха	2	0,6	Индукционная система для слабослышащих, световые маяки
Рабочее место участника с нарушением зрения	2	0,7	<i>Компетенция предусматривает работу с большим объемом текста, а также визуальной информацией – фотографии и видео, поэтому участники с нарушением зрения не могут принимать участие в этой компетенции.</i>
Рабочее место участника с нарушением ОДА	2	0,9	Двухканальная система с тактильными кнопками вызова.
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	2	0,6	Рассматривается индивидуально, в зависимости от формы заболевания
Рабочее место участника с ментальными нарушениями	2	0,6	Рассматривается индивидуально, в зависимости от формы заболевания

4.2. Графическое изображение рабочих мест с учетом основных нозологий.

Застройка рабочих мест для школьников, студентов и специалистов одинаковая.

Стол 140x70см



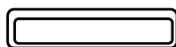
4.3. Схема застройки соревновательной площадки.

Застройка площадки для школьников, студентов и специалистов одинаковая.

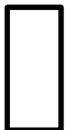
Условные обозначения:



- Стул



- Интерактивная доска



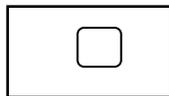
- Стол



- Магнитная доска



- МФУ



- Место участника



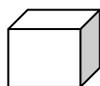
- Компьютер



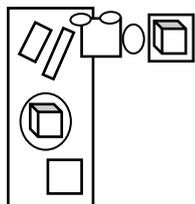
- Шкаф



- Камера



- Принтер



- Рабочее место технического эксперта



- Рабочее место с компьютером и док камерой

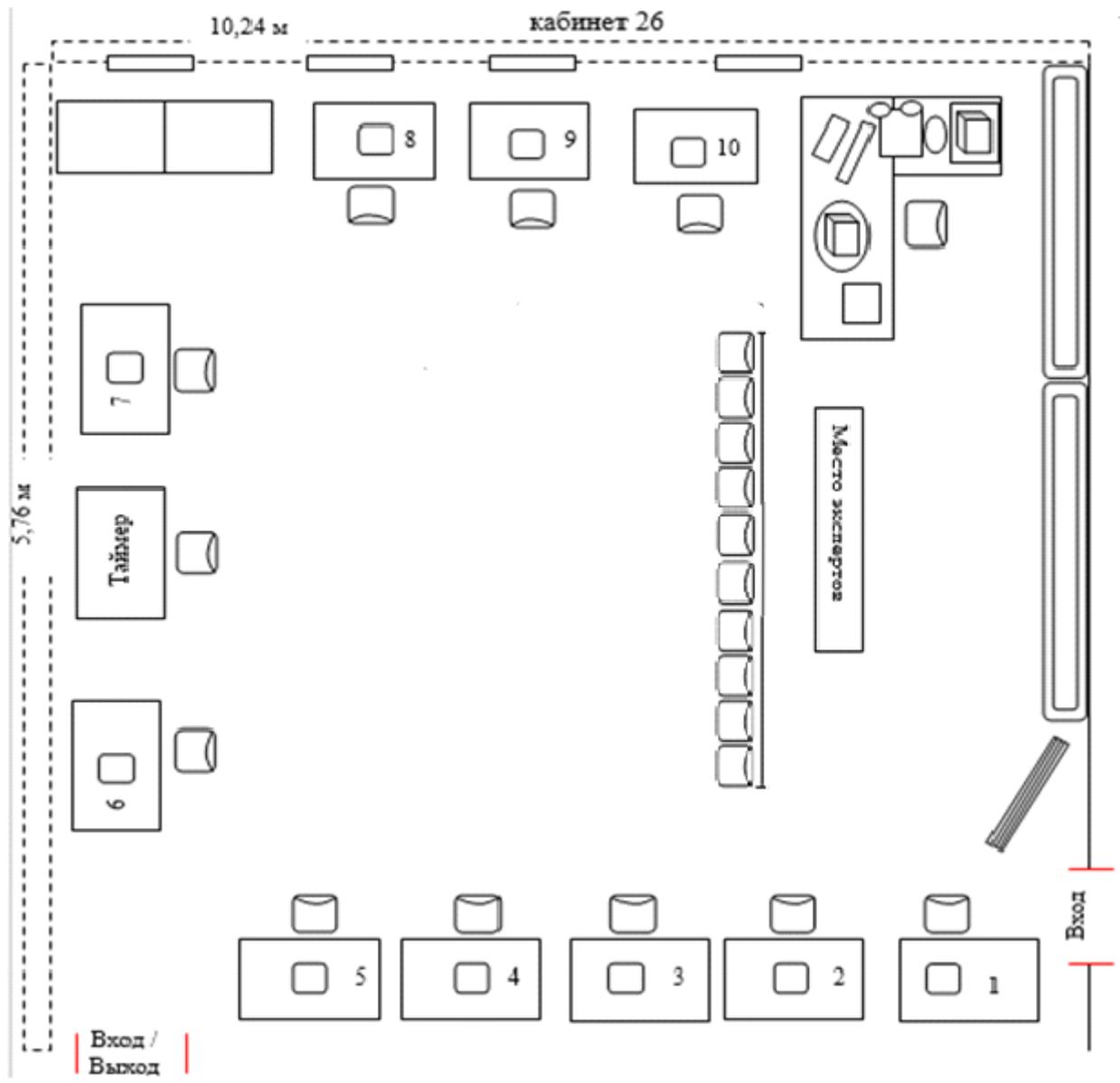


- Черно-белый принтер

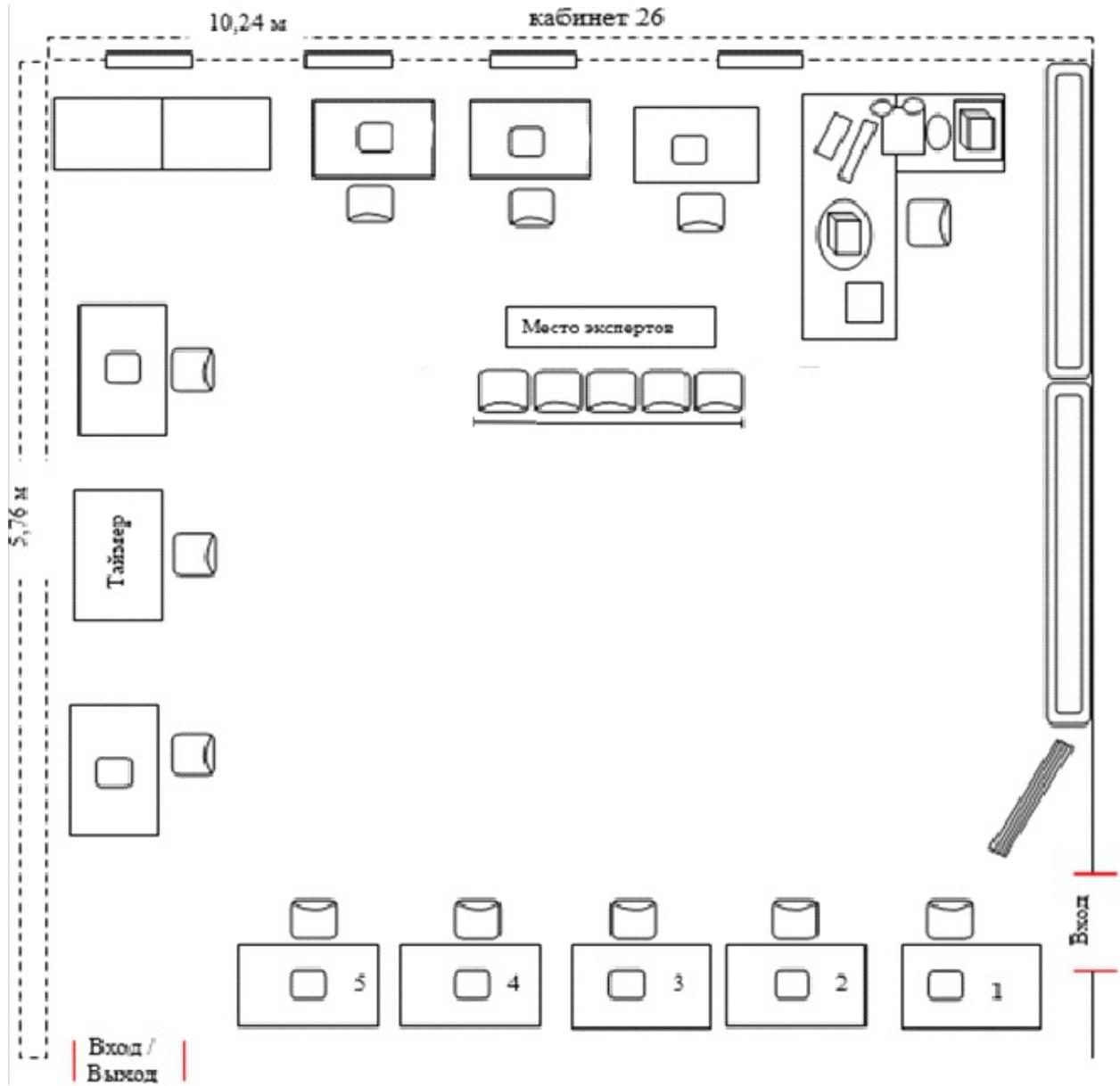


- Цветной принтер

Конкурсная площадка компетенции
«Мультимедийная журналистика» для 10 участников



Конкурсная площадка
компетенции
«Мультимедийная журналистика» для 5 участников



Требования охраны труда и техники безопасности.

1. Общие требования охраны труда

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.

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.

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.

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

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

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.

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

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

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

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

2. Требования охраны труда перед началом работы

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

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

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).

2.1.3. Проверить правильность расположения оборудования.

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

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

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

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

3. Требования охраны труда во время работы

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.

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.

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.

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.

3.5. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

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.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

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.

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

5. Требования охраны труда по окончании работы

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

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

5.3. Обо всех замеченных неполадках сообщить эксперту.