«ФЕСТИВАЛЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Утверждено: наставник по компетенции Волкова Алла Сергеевна

конкурсное задание

по компетенции

Издатель (Компьютерные публикации в Publisher)

1. ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

1.1. Актуальность компетенции

Publisher переводиться с английского как "Издатель". Профессия издателя — это объединение множества ролей, связанных с созданием, производством и распространением печатной и цифровой продукции. Основная цель издателя — это превратить исходный материал в готовый продукт и обеспечить его доступность для целевой аудитории.

Publisher — это классическое приложение, которое позволяет создавать визуально насыщенные публикации с профессиональным оформлением.

Открытки, брошюры, календари, каталоги, бюллетени, визитки, буклеты — лишь малая часть из того, что можно сделать при помощи этого приложения.

2. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

2.1. Краткое описание задания

Школьник: в ходе выполнения конкурсного задания необходимо изготовить информационный бюллетень (по выданному заданию).

Студент/Специалист:

- в ходе выполнения конкурсного задания необходимо изготовить информационный буклет (по выданному заданию);
- в ходе выполнения конкурсного задания необходимо изготовить информационный буклет (по выданному заданию).

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания

Категория участника	Ход выполнения работы	Время проведения	Полученный результат
Школьник	 Создание макета Внесение необходимой информации и её форматирование Вставка графических объектов и их редактирование 	на все задание	Информацио нный бюллетень
Студент/ Специалист	 Создание макета Внесение необходимой информации и её форматирование Вставка графических объектов и их редактирование. 	На все задание	Информа- ционный буклет

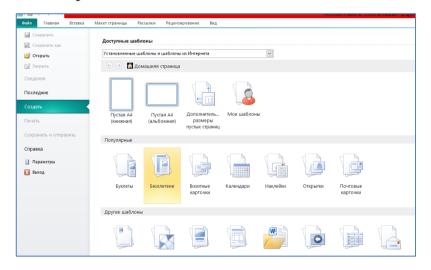
1) Создание макета				
2) Внесение	необход	димой	На все	Информа-
информации	И	eë	задание	ционный
форматирование			2 часа	буклет
3) Вставка графичес:	ких объе	ктов и		Š
их редактировани	e.			

2.3. Последовательность выполнения задания

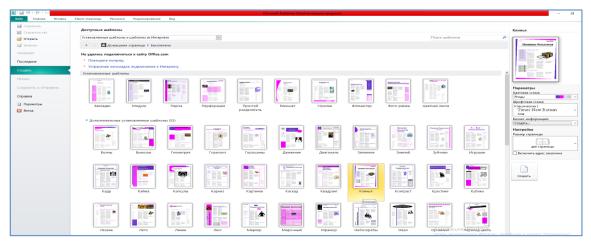
- организовать рабочее место;
- выполнить задание, согласно данному описанию и иллюстрациям;
- привести рабочее место в порядок;
- уведомить педагога об окончании работы.

<u>Школьник:</u> (последовательность выполнения задания)

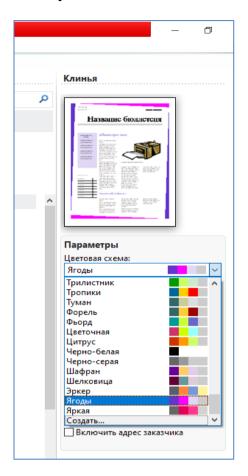
- 1. Открыть приложение Microsoft Publisher
- 2. Выбрать категорию «Бюллетени»



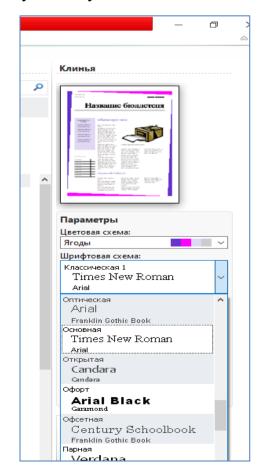
3. Выбрать шаблон «Клинья»



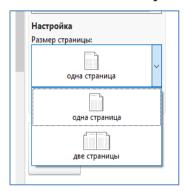
4. Установить цветовую схему «Ягоды»



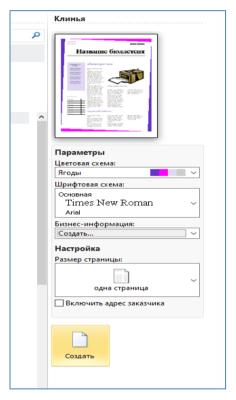
5. Установить шрифтовую схему «Times New Roman»



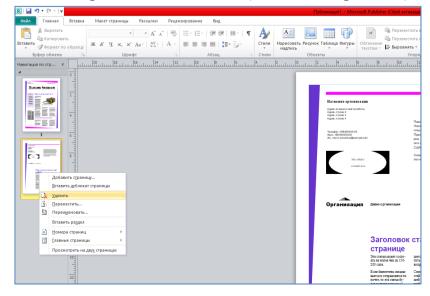
6. Настроить размер страницы, как «Одна страница»



7. Создать выбранный шаблон



8. Удалить лишние страницы бюллетеня (до одной страницы)



9. Заполнить текст бюллетеня согласно образцу, удаляю ненужные элементы

Дата создания: Автор: (Ф.И.О) «Абилимпикс» готовится к проведению Фестиваля возможностей «Фестиваль возможностей» Для «Фестиваль Участники участников возможностей» - это фестиваля выступят «Фестиваль мероприятия в по компетенциям, возможностей» соревновательной требующим это социальная форме по сочетания занятость, возможность компетенциям, физической реализоваться, профессиональным ловкости, внимания получить полезные способностям и к деталям И навыки навыкам в области художественного признание. творчества и взгляда, а также «Фестиваль увлечений для способствуют возможностей» людей с интеллектуальному проходит под интеллектуальными развитию. лозунгом «Время нарушениями и/или действовать». тяжелыми множественными нарушениями развития с целью социализации трудовой занятости. По всей стране и с Соревнования людей активная ограниченными запланированы идет подготовка к возможностями во всех субъектах региональным здоровья Российской чемпионатам по «Абилимпикс» профессиональному президентской Федерации с мастерству среди платформы «Россия марта по июль страна 2024 года. инвалидов возможностей».

10. Отредактировать текст согласно следующим критериям:

	Для текста: шрифт Times New			
	Roman/24/Ж/расположение – по центру, заливка			
Главный заголовок	красным цветом			
	Для фигуры: Заливка – линейный градиент –			
	Акцент 1			
	шрифт Monotype Corsiva/24/Ж/расположение –			
Подзаголовок	по центру, заливка – гиперссылка (темно-синий),			
	более темный оттенок 25%			
Основной текст	шрифт Times New Roman/14/расположение – по			
Основной текст	ширине			
Дата	Arial Black/10/расположение – по левому краю			
A perop	шрифт Times New Roman/12/Ж/Ч/расположение			
Автор	 по правому краю, заливка синим цветом 			
Боковой текст	шрифт Times New Roman/14/К/расположение -			
доковои текст	по ширине			

Автор: Ф.И.О

«Абилимпикс» готовится к проведению Фестиваля возможностей

Для участников . «Фестиваль возможностей» — это социальная занятость, ание. «Фестив

аль возможностей» прохо-дит под лозунгом «Время действовать».

«Фестиваль возможностей»

«Фести-петенциям, профессиональным способностям и навыкам в области творчества и увлечества и увлечений для людей с интеллек- способствуют туальными нарушениями и/или тяжелыми и множественными нарушениями развития с целью социализа-

ции и трудовой интеллектуальному развитию.

ству среди ин-

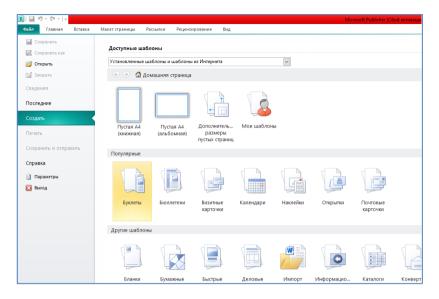
По всей стране идет активная подготовка к региональным чемпионатам по профессиональному мастер платформы платформы по июль 2024 «Россия – стра-года.

- 11. Вставить рисунок 1. Положение: по горизонтали 13,3 от верхнего левого угла, по вертикали 9,7 от верхнего левого угла. Размер 3,81x5,7, обтекание текстом вокруг, экспресс-стиль стиль рисунка 5.
- 12. Вставить рисунок 2. Положение: по горизонтали 2,0 от верхнего левого угла, по вертикали 19,3 от верхнего левого угла. Размер 7,2х4,1, обтекание текстом вокруг, экспресс-стиль стиль рисунка 5. Границы рисунка красным цветом.
- 13. Вставить рисунок 3. Положение: по горизонтали 15,1 от верхнего левого угла, по вертикали 14,5 от верхнего левого угла. Размер 6,28х3,3, обтекание текстом вокруг, экспресс-стиль стиль рисунка 3. Границы рисунка Акцент 2 (Лиловый) более темный оттенок 25%.
- 14. Сохранить бюллетень в формате JPEG. В названии указать Фамилию, Имя и Отчество участника.

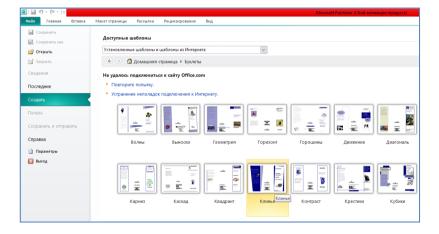


Студент/Специалист: (последовательность выполнения задания)

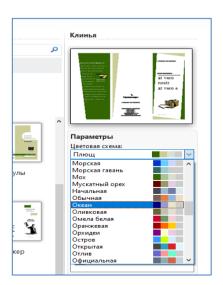
- 1. Открыть приложение Microsoft Publisher
- 2. Выбрать категорию «Буклеты»



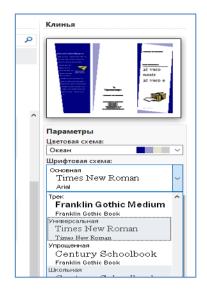
3. Выбрать шаблон «Клинья»



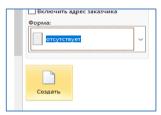
4. Установить цветовую схему «Океан»



5. Установить шрифтовую схему «Times New Roman»

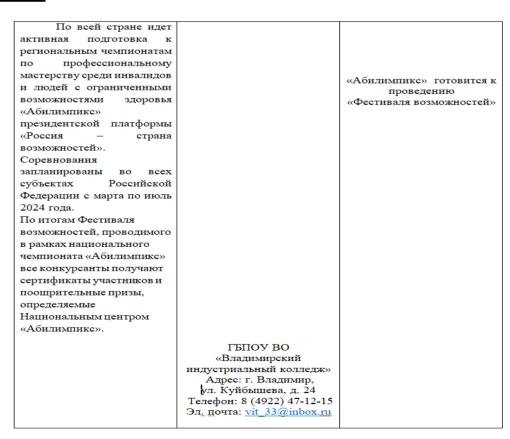


6. Создать выбранный шаблон



7. Заполнить текст буклета согласно образцу, удаляя ненужные элементы.

1 страница



2 страница

«Фестиваль возможностей»

«Фестиваль возможностей» это мероприятия В соревновательной форме компетенциям, по профессиональным способностям и навыкам в области творчества и увлечений для людей с интеллектуальными нарушениями и/или тяжелыми множественными нарушениями развития с целью социализации и трудовой занятости.

Участники фестиваля выступят по компетенциям, требующим сочетания физической ловкости, внимания к деталям и художественного взгляда, а также способствуют интеллектуальному развитию.

Участниками Фестиваля возможностей являются граждане Российской Федерации в возрасте от 14 лет с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения.

Цели «Фестиваля возможностей»:

— предоставление лицам с инвалидностью и ОВЗ с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения, возможности демонстрировать свои профессиональные навыки по выполнению отдельных трудовых функций в рамках выполнения конкурсного задания Фестиваля возможностей:

— осуществление
поддержки и развития
профессионального и
личностного потенциала всех
категорий лиц с инвалидностью
и ОВЗ, которые в силу
особенностей
психофизического развития
имеют затруднения в
выполнении конкурсных
заданий чемпионата
«Абилимпикс»

«Фестиваль возможностей» проходит под лозунгом «Время действовать».

В категории «школьник» принимают участие учащиеся общеобразовательных организаций, в том числе обучающие по адаптированным образовательным программам; в категории «студент/специалист» обучающиеся по программам профессионального образования или профессионального обучения, а также иные лица, имеющие различные профессиональные навыки, в том числе лица, завершившие обучение по адаптированным образовательным программам общего образования.

8. Отредактировать текст согласно следующим критериям:

	Главный заголовок (3 столбец)	Для текста: шрифт Times New Roman/24/Ж/расположение — по центру, заливка цветом — Акцент 1 (Тёмно-синий), более темный оттенок 25%. Рисунок 2: Положение: по горизонтали - 21,30 от верхнего левого угла, по вертикали - 8,97 от верхнего левого угла. Размер 9,26х5,27, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 7.
1 страница буклета	Основной текст (1 столбец)	Основной текст: шрифт Times New Roman/14/расположение — по ширине. Цвет текста — белый. Рисунок 1: Положение: по горизонтали - 1,80 от верхнего левого угла, по вертикали - 14,14 от верхнего левого угла. Размер 5,32х7,05, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 8.
	Информация (2 столбец)	Название колледжа: шрифт Times New Roman/16/Ж/расположение — по центру. Стиль фигуры — Диагональный градиент — Акцент 2. Адрес: шрифт Times New Roman/10/расположение — по центру. Рисунок 4: Положение: по горизонтали — 11,97 от верхнего левого угла, по вертикали — 1,3 от верхнего левого угла. Размер 10,51х7,17, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 1.



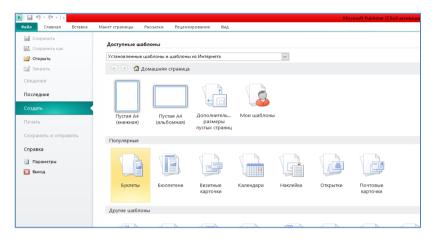
Для заголовка: заголовок оформить экспресс стилем WordArt; градиентная заливка — синя изгиб. Основной текст: шрифт Times New Roman/14
изгиб.
Основной текст: шрифт Times New Roman/1
Contour menem. Input Times New Remail I
(1 столбец) расположение – по ширине.
Рисунок 6. Положение: по горизонтали - 2,08 с
верхнего левого угла, по вертикали - 14,22 с
верхнего левого угла. Размер 4,64х6,97, обтекани
текстом – вокруг, экспресс-стиль – стил
рисунка 1.
Верхний текст: шрифт Times New Roman/14
расположение – по центру.
Таблица: Установить для таблицы – стил
2 страница (2 столбец) таблицы 22. Шрифт Times New Roman/14
расположение – по ширине. Заголовок таблицы
Ж, выравнивание по центру. <i>Верхняя фраза</i> : шрифт Times Ne
Roman/14/Ж/К, расположение – по центру
Заливка цветом – Акцент 1 (Темно-синий), боле
темный оттенок 25%.
Основной текст: шрифт Times New Roman/14
(3 столбец) расположение – по ширине.
Рисунок 8: Положение: по горизонтали - 21,4
от верхнего левого угла, по вертикали - 14,73 с
верхнего левого угла. Размер 4,07х6,01, обтекани
текстом – вокруг, экспресс-стиль – стил
рисунка 4.



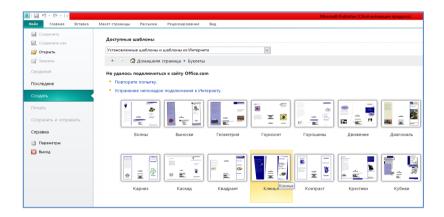
9. Сохранить буклет в формате JPEG. В названии указать Фамилию, Имя и Отчество участника.

Студент/Специалист: (последовательность выполнения задания)

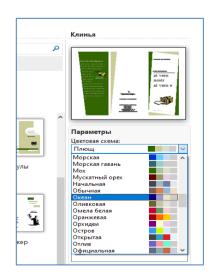
- 1. Открыть приложение Microsoft Publisher
- 2. Выбрать категорию «Буклеты»



3. Выбрать шаблон «Клинья»



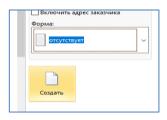
4. Установить цветовую схему «Океан»



5. Установить шрифтовую схему «Times New Roman»

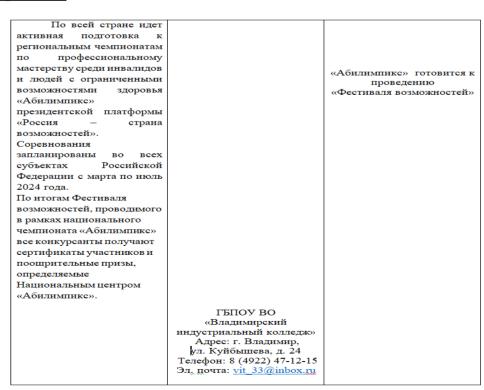


6. Создать выбранный шаблон



7. Заполнить текст буклета согласно образцу, удаляя ненужные элементы.

1 страница



2 страница

«Фестиваль возможностей»

«Фестиваль возможностей» - это мероприятия соревновательной форме компетенциям, профессиональным способностям и навыкам в области творчества и увлечений для людей с интеллектуальными нарушениями тяжелыми множественными нарушениями развития с целью социализации и трудовой занятости. Участники фестиваля выступят по компетенциям, требующим сочетания физической ловкости. внимания к деталям и

художественного

интеллектуальному

также

взгляда, а

способствуют

развитию.

Участниками Фестиваля возможностей являются граждане Российской Федерации в возрасте от 14 лет с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения.

Цели «Фестиваля возможностей»:

— предоставление лицам с инвалидностью и OB3 с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения, возможности демонстрировать свои профессиональные навыки по выполнению отдельных трудовых функций в рамках выполнения конкурсного задания Фестиваля возможностей;

– осуществление поддержки и развития профессионального и личностного потенциала всех категорий лиц с инвалидностью и ОВЗ, которые в силу особенностей психофизического развития имеют затруднения в выполнении конкурсных заданий чемпионата «Абилимпикс»

«Фестиваль возможностей» проходит под лозунгом «Время действовать».

В категории «школьник» принимают участие учащиеся общеобразовательных организаций, в том числе обучающие по адаптированным образовательным программам; в категории «студент/специалист» обучающиеся по программам профессионального образования или профессионального обучения, а также иные лица, имеющие различные профессиональные навыки, в том числе лица, завершившие обучение по адаптированным образовательным программам общего образования.

8. Отредактировать текст согласно следующим критериям:

1 страница	Главный заголовок (3 столбец)	Для текста: шрифт Times New Roman/24/Ж/расположение — по центру заливка цветом — Акцент 1 (Тёмно-синий) более темный оттенок 25%. Для фигуры: Стиль фигуры — линейный градиент — Акцент 1. Тень — стиль 1. Рисунок 2: Положение: по горизонтали 21,30 от верхнего левого угла, по вертикали 8,97 от верхнего левого угла. Размер 9,26х5,27, обтекание текстом — вокруг экспресс-стиль — стиль рисунка 7.					
	Основной текст (1 столбец)	Основной текст: шрифт Times New Roman/14/расположение — по ширине. Цвет текста — белый. Отступ: особый, слева - 0,25 см, красная строка — 1 см.					

Рисунок 1: Положение: по горизонтали - 1,80 от верхнего левого угла, по вертикали - 14,14 от верхнего левого угла. Размер 5,32х7,05, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 8. Границы рисунка: толщина 3пт., цвет линии — Просмотренная ссылка (Лиловый), более светлый оттенок 60%.

Информация (2 столбец)

Название колледжа: шрифт Times New Roman/16/Ж/расположение — по центру. Заливка цветом — Просмотренная ссылка (Лиловый), более темный оттенок 50%. Стиль фигуры — Диагональный градиент — Акцент 2. Адрес: шрифт Times New Roman/10/расположение — по центру.

Рисунок 4: Положение: по горизонтали - 11,97 от верхнего левого угла, по вертикали - 1,3 от верхнего левого угла. Размер 10,51х7,17, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 1. Границы рисунка — Акцент 1 (Темно-синий). Изменение фигуры — на параллелограмм.



2 страница	(1 столбец)	Для заголовка: заголовок оформить экспрессстилем WordArt; градиентная заливка — синяя, изгиб; изменить фигуру — на каскад вверх; контур фигуры — Акцент 1 (темно-синий); заливка фигуры — Синий. Основной текст: шрифт Times New Roman/14, расположение — по ширине. Установить для текста отступ — особый, слева 0 см., красная строка 1 см. Рисунок 6. Положение: по горизонтали — 2,08 от верхнего левого угла, по вертикали — 14,22 от верхнего левого угла. Размер 4,64х6,97, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 1. Вставить заголовок — рамка, обратная — макет 1. Добавить надпись	
	(2 столбец)	стилем WordArt; градиентная заливка — синяя, изгиб; изменить фигуру — на каскад вверх; контур фигуры — Акцент 1 (темно-синий); заливка фигуры — Синий. Основной текст: шрифт Times New Roman/14, расположение — по ширине. Установить для текста отступ — особый, слева 0 см., красная строка 1 см. Рисунок 6. Положение: по горизонтали — 2,08 от верхнего левого угла, по вертикали — 14,22 от верхнего левого угла. Размер 4,64х6,97, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 1. Вставить заголовок — рамка, обратная — макет 1. Добавить надпись «Обработка текста» и расположить её по центру. Верхний текст: шрифт Times New Roman/14, расположение — по центру. Таблица: Установить для таблицы — стиль таблицы 22. Шрифт Times New Roman/14 — расположение — по ширине. Заголовок таблицы — Ж, выравнивание по центру. Верхняя фраза: шрифт Times New Roman/14, расположение — по ширине. Офразу «Время действовать»! — подчеркнуть. Основной текст: шрифт Times New Roman/14, расположение — по ширине. Оформить маркированным списком — большие маркеры. Рисунок 8: Положение: по горизонтали - 20,60 от верхнего левого угла, по вертикали - 16,22 от верхнего левого угла, по вертикали - 16,22 от верхнего левого угла. Размер 4,07х6,01, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 4. Вставить заголовок — рамка,	
	(3 столбец)	Roman/14/Ж/К, расположение — по центру. Заливка цветом — Акцент 1 (Темно-синий), более темный оттенок 25%. Фразу «Время действовать»! — подчеркнуть. Основной текст: шрифт Times New Roman/14, расположение — по ширине. Оформить маркированным списком — большие маркеры. Рисунок 8: Положение: по горизонтали - 20,60 от верхнего левого угла, по вертикали - 16,22 от верхнего левого угла. Размер 4,07х6,01, обтекание текстом — вокруг, экспресс-стиль — стиль рисунка 4. Вставить заголовок — рамка, обратная — макет 4. Добавить надпись	



«Фестиваль возможностей» - это мероприятия в соревновательной форме по компетенциям, профессиональным способностям и навыкам в области творчества и увлечений для людей с интеллектуальными нарушениями и/или тяжелыми и множественными нарушениями развития с целью социализации и трудовой занятости.

Участники фестиваля выступят по компетенциям, требующим сочетания физической ловкости, внимания к деталям и художественного взгляда, а также способствуют интеллектуальному развитию.



Участниками Фестиваля возможностей являются граждане Российской Федерации в возрасте от 14 лет с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения.

Цели «Фестиваля возможностей»:

предоставление лицам с инвалидностью и ОВЗ с тяжелыми и множественными нарушениями развития, включая интеллектуальные нарушения, возможности демонстрировать свои профессиональные навыки по выполнению отдельных трудовых функций в рамках выполнения конкурсного задания Фестиваля возможностей;

 осуществление поддержки и развития профессионального и личностного потенциала всех категорий лиц с инвалидностью и ОВЗ, которые в силу особенностей психофизического развития имеют затруднения в выполнении конкурсных заданий чемпионата «Абилимпикс»

«Фестиваль возможностей» проходит под лозунгом «<u>Время действовать</u>»!

- в категории «школьник» принимают участие учащиеся общеобразовательных организаций, в том числе обучающие по адаптированным образовательным программам;
- в категории «студент/ специалист» обучающиеся по программам профессионального образования или профессионального обучения, а также иные лица, имеющие различные профессиональные навыки, в том числе лица, завершившие обучение по адаптированным образовательным программам общего образования.



9. Сохранить буклет в формате JPEG. В названии указать Фамилию, Имя и Отчество участника.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ИНСТРУМЕНТОВ И РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ

3.1 Школьники, студенты/специалисты

ОБОРУДОВАНИЕ НА ОДНОГО УЧАСТНИКА						
№ п/п	Наименование	Краткое описание (характеристики)	Необходимое количество			
1	Школьник	 Персональный компьютер Пакет программ Microsoft Office 2010 ОС Windows 10 Компьютерный стол Стул 	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.			
2.1	Студент/ Специалист	 Персональный компьютер Пакет программ Microsoft Office 2010 ОС Windows 10 Компьютерный стол Стул 	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.			
2.2	Студент/ Специалист	 Персональный компьютер Пакет программ Microsoft Office 2010 ОС Windows 10 Компьютерный стол Стул 	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.			

3.2. Минимальные требования к оснащению рабочих мест сучетом всех основных нозологий

	Площадь, м ²	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.*
Рабочее место участника с нарушением слуха	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.
Рабочее место участника с нарушением зрения	3000x1900	1,5 м	Для участников с нарушением зрения необходимо: а) текстовое описание конкурсного задания в плоскопечатном 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 собакупроводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника; г) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью

			использования крупного рельефноконтрастного 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. Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов: а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота креслаколяски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков;
Рабочее место участника с нарушением ОДА	3000x1900	1,5 м	б) для участников, передвигающихся в кресле-коляске, необходимо выделить 1 - 2 первых рабочих места в ряду у дверного проема; 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.
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	3000x1900	1,5 м	Специального оборудования не требуется
Рабочее место участника с ментальными нарушениями	3000x1900	1,5 м	Специального оборудования не требуется

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Общие требования охраны труда

- 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.
- 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.
- При работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы: физические: повышенный уровень электромагнитного излучения; повышенный уровень статического яркость электричества; повышенная светового изображения; повышенный уровень пульсации светового повышенное потока; значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенный уровень прямой и отраженной блёскости; психофизиологические: напряжение зрения И интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.
- 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.
- Участник соревнования должен знать месторасположение первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить ближайшего педагога.
- Участник соревнования должен знать местонахождения 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.
- При работе с ПК участник соревнования должны соблюдать правила личной гигиены.
- Работа на конкурсной площадке разрешается исключительно в присутствии педагога. На площадке при необходимости может присутствовать сурдопереводчик, тифлопереводчик, психолог. Запрещается присутствие на конкурсной площадке посторонних лиц.

- По всем вопросам, связанным с работой компьютера, следует обращаться к педагогу.
- За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

4.2. Требования охраны труда перед началом работы

- Перед включением используемого на рабочем месте оборудования участник соревнования обязан:
 - ✓ осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.
 - ✓ 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).
 - ✓ проверить правильность расположения оборудования.
- Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места.
- Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора.
- Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.).
- Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование; убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.
- При выявлении неполадок сообщить об этом педагогу и до их устранения к работе не приступать.

4.3. Требования охраны труда во время работы

- 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.
- Участнику 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;
 - ✓ располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.
- При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.
- Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видео дисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
- Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.
- Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов должна превышать 1-го Bo не часа. время нервнорегламентированного перерыва целью cснижения эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений.

4.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

• Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственно педагогу.