

Инструкция по охране труда
компетенция «Физическая культура, спорт и
фитнес»

Внутреннего отбора среди студентов колледжа на право
участия в Региональном этапе Чемпионата по
профессиональному мастерству «Профессионалы» - 2025
в Мурманской области

2025 г.

1. Область применения

1.1 Настоящие правила разработаны на основе типовой инструкции по охране труда с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, правил по охране труда и предназначена для участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г. (далее Чемпионата).

1.2 Выполнение требований настоящих правил обязательны для всех участников регионального Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» в 2025 г. компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Нормативные ссылки

2.1 Правила разработаны на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

2.1.2. Санитарные правила и нормы СанПиН

2.1.3. Инструкции по технике безопасности и правила поведения, обучающихся на учебном занятии по физической культуре при освоении разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжный спорт», «Плавание»)

3. Общие требования охраны труда

3.1. К выполнению конкурсного задания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» допускаются конкурсанты Чемпионата, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте, обучение и проверку знаний требований охраны труда, имеющие справку об обучении (или работе) в образовательной организации (или на производстве) по профессии учитель физической культуры/учитель адаптивной физической культуры, ознакомленные с инструкцией по охране труда, не имеющие противопоказаний к выполнению заданий по состоянию здоровья и имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента, приспособлений и оборудования.

3.2. Участник Чемпионата обязан:

3.2.1. Выполнять только ту работу, которая определена его ролью на Чемпионате.

3.2.2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

3.3.3. Соблюдать требования охраны труда.

3.3.4. Немедленно извещать экспертов о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью участников Чемпионата, о каждом несчастном случае, происшедшем на Чемпионате, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания (отравления).

3.3.5. Применять безопасные методы и приёмы выполнения работ и оказания первой помощи, инструктаж по охране труда.

3.3. При выполнении работ на конкурсанта Чемпионата возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- физические и нервно-психические перегрузки.

3.4. Все участники Чемпионата (эксперты, конкурсаны, волонтеры) должны находиться на площадке в спецодежде, спецобуви и применять средства индивидуальной защиты.

3.5. Участникам Чемпионата необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

3.6. Конкурсные работы должны проводиться в соответствии с технической документацией задания Чемпионата.

3.7. Участники обязаны соблюдать действующие на Чемпионате правила внутреннего распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания и другие вопросы использования времени Чемпионата.

3.8. В случаях травмирования или недомогания, необходимо прекратить работу, известить об этом экспертов и обратиться в медицинское учреждение.

3.9. Лица, не соблюдающие настоящие Правила, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

3.10. Несоблюдение конкурсантом норм и правил охраны труда ведет к потере баллов. Постоянное нарушение норм безопасности может привести к временному или полному отстранению от участия в Чемпионате.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Перед началом выполнения работ конкурсант обязан:

- В день конкурсантов все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место в соответствии с Описанием компетенции. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. По окончании ознакомительного периода, конкурсанты подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

- Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:
 - а) отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;
 - б) состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
 - в) исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;
 - г) проверить надежность установки оборудования.
- Провести личную разминку с учетом вида деятельности.
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование, разрешенное к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря или оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсного задания
Конусы и фишки для футбола	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Маты гимнастические	Проверить чистоту и отсутствие неровностей, разрывов между матами; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	Проверить отскок мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Обручи	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гимнастические палки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Скакалки	Проверить отсутствие узлов; разместить на площадке с учетом с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гимнастические коврики	Проверить чистоту и отсутствие неровностей; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Гимнастические скамейки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Утяжелители	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес утяжеления подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера

Степ-платформы	Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Гимнастические мячи (фитболы)	Проверить наличие достаточной упругости; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Ринги (изотонические кольца)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов, наличие упругих свойств; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Роллы (цилиндры)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Ремни для йоги	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Блоки для йоги	Проверить поверхность на отсутствие неровностей и выступов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Болстеры	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Мячи массажные	Проверить целостность мяча; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Полусферы гимнастические bosu	Обеспечить нескользкую поверхность; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания

Эспандеры ленточные	Проверить поверхность на отсутствие разрывов; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей)	Проверить: - устойчивость конструкции многофункциональной рамы; - устойчивость и угол крепления скамьи для пресса с учетом антропометрических данных волонтера-актера; - дополнительное оборудование к многофункциональной раме разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Универсальные скамьи 0-90 градусов	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Скамья с интегрированными гантелями	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Балансировочные доски	Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
TRX-петли	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Бодибары (4 кг и 6 кг)	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря

Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Канаты для кроссфита	Проверить устойчивость конструкции многофункциональной рамы, надежность крепления с учетом антропометрических данных актеров-волонтеров; учитывать специфику крепления навесного оборудования для безопасного использования при демонстрации конкурсного задания; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Барьеры легкоатлетические	Отрегулировать высоту с учетом роста и подготовленности статиста (волонтера); целесообразно разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Эстафетные палочки	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Координационные лестницы	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; обеспечить наличие одинаковых по размеру ячеек в координационной лестнице разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Штанги разборные	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов и надежность крепления блинов на штанге; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Гири	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Дорожка для прыжков в длину	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря
Станок-счетчик для отжиманий	Проверить исправность оборудования
Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)	Проверить исправность оборудования и приспособлений: - наличие защитных кожухов (в системном блоке); - исправность работы мыши и клавиатуры;

	- исправность цветопередачи монитора; - отсутствие розеток и/или иных проводов в зоне досягаемости; - скорость работы при полной загруженности ПК; - угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см)); - следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты; - проверить синхронность работы ПК и принтера; - совершить пробный запуск тестовой печати; - проверить наличие тонера и бумаги
Головная гарнитура для выступления (микрофон)	Проверить безопасное расположение на голове, работоспособность прибора на наличие звука; учитывать особенности работы гарнитуры при выполнении двигательных действий
Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	Проверить возможность трансляции через экран визуальной информации, необходимой для демонстрации конкурсного задания; протестировать маркер на возможность фиксации рукописной информации на экране; учитывать особенности работы
Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора (фотоаппарата и микрофона петличного) и надежность установки для выполнения фото- и видеосъемки; учитывать особенности работы
Кард-ридер для флешек	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и возможность переноса информации в память ноутбука; учитывать особенности работы
Спортивный секундомер	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Рулетка	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
Калькулятор	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, учитывать особенности работы
Планшет	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Автоматический тонометр	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Портативный анализатор состава тела человека	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы

(автоматический ростомер, принтер)	
Спирометр	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; проверить наличие индивидуального дыхательного мундштука, емкости с дезинфицирующим раствором
Динамометр кистевой	Проверить визуальным осмотром целостность корпуса, работоспособность прибора и наличие показателей на дисплее; учитывать особенности работы
Диагностическая сетка с каркасом	Проверить с помощью строительного уровня параллельность расположения линий диагностической сетки в месте ее установки

4.2. Конкурсант не должен приступать к работе при следующих нарушениях требований безопасности:

- несоответствие внешнего вида конкурсанта требованиям;
- несоответствие внешнего вида волонтеров-актеров;
- спортивный инвентарь и оборудование подобраны без учета антропометрических данных и возрастных особенностей волонтера-актера;
- спортивный инвентарь и оборудование используется без учета их технических характеристик.

4.3. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности инвентаря или оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях нужно немедленно сообщить техническому администратору и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. При выполнении конкурсных заданий конкурсанту необходимо соблюдать требования безопасности при использовании инструмента и оборудования.

Наименование спортивного инвентаря/ оборудования	Требования безопасности
Конусы и фишки для футбола	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Маты гимнастические	Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, теннисные	Проверить наличие недостаточного отскока мяча и наличие порывов. При наличии недостаточного отскока и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Обручи	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гимнастические палки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Скакалки	Проверить поверхность на наличие узлов. При наличии узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гимнастические коврики	Следить за чистотой и отсутствием неровностей и порывов. При наличии неровностей и порывов прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания.
Гимнастические скамейки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гантели весом 0,5 кг, 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Утяжелители	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Степ-платформы	Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Гимнастические мячи (фитболы)	Проверить отсутствие достаточной упругости. При наличии недостаточной упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Ринги (изотонические кольца)	Проверить поверхность на наличие неровностей и недостаточности упругости. При наличии неровностей и недостаточности упругости не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Роллы (цилиндры)	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Ремни для йоги	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Блоки для йоги	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Болстеры	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Мячи массажные	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Полусферы гимнастические bosu	Проверить наличие скользкой поверхности. При наличии скользкой поверхности не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, использовать возможные средства для их устранения. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Набор из 3-4 кольцевых ленточных мини-эспандеров	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Эспандеры ленточные	Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Многофункциональная рама (навесная мишень и крепление, скамья для пресса навесная, ребаундер реактор для мячей)	Проверить наличие неустойчивости конструкции многофункциональной рамы; неустойчивость крепления скамьи для пресса. При наличии неустойчивости конструкции и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Скамья интегрированными гантелями	с	Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений
Балансировочные доски		Разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания
Универсальные скамьи 0-90 градусов		Проверить наличие повреждений подвижных конструкций. При наличии повреждений подвижных конструкции и крепления не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
TRX-петли		Проверить наличие повреждений карабина и разрывов ткани. При наличии повреждений карабина и разрывов ткани не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Бодибары (4 кг и 6 кг)		Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений; уровень подготовленности волонтера-актера при планировании веса.
Кольцевые амортизаторы (разного уровня сопротивления)		Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Амортизаторы с ручками (разного уровня сопротивления)		Проверить поверхность на наличие разрывов. При наличии разрывов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.

Канаты для кроссфита	Проверить поверхность на наличие разрывов и узлов. При наличии разрывов и узлов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Барьеры легкоатлетические	Проверить наличие фиксированной высоты барьера. При наличии фиксированной высоты барьера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Эстафетные палочки	Проверить поверхность на наличие неровностей и выступов. При наличии неровностей и выступов не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, пока эксперт, ответственный за ОТ и ТБ, не обеспечит замену инвентаря, имеющего дефекты. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Координационные лестницы	Проверить поверхность на наличие ячеек не одинакового размера. При наличии ячеек не одинакового размера не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Штанги разборные	Проверить наличие не надежного крепления блинов на штанге. При наличии не надежного крепления блинов на штанге не приступать или прекратить выполнение конкурсного задания, предпринять соответствующие меры для устранения этого дефекта. Учитывать целесообразность размещения на площадке; учитывать специфику спортивного инвентаря в ходе демонстрации конкурсного задания; контролировать безопасность выполнения упражнений.
Гири	Проверить целостность покрытия; разместить на площадке с учетом специфики спортивного инвентаря и безопасного выполнения упражнений в ходе демонстрации конкурсного задания; вес инвентаря подбирать с учетом подготовленности актера-волонтера
Дорожка для прыжков в длину	Проверить поверхность на отсутствие неровностей, выступов; разместить на площадке с учетом безопасного расстояния между актерами-волонтерами, с учетом специфики спортивного инвентаря

Станок-счетчик для отжиманий	Проверить исправность оборудования
Ноутбук (компьютерная мышь, наушники с микрофоном, пилот)	Во время работы: - необходимо аккуратно обращаться с проводами; - запрещается работать с неисправным компьютером/ноутбуком; - нельзя заниматься очисткой компьютера/ноутбука, когда он находится под напряжением; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт ПК и оргтехники при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с компьютером/ноутбуком жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение дня должно быть не более 6 часов; - запрещается прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании; - нельзя допускать попадание влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; - запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств; - запрещается загромождение верхних панелей устройств бумагами и посторонними предметами.
Головная гарнитура для выступления (микрофон)	Во время работы: - необходимо аккуратно крепить на голове; - нельзя самостоятельно производить замену батареек в случае отсутствия звука.
Интерактивная система (проектор с креплением, интерактивная доска, маркеры интерактивной доски, ноутбук, компьютерная мышь)	Во время работы: - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием; - запрещается работать на неисправной интерактивной доске; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт интерактивной доски при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с интерактивной доской жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на экранах видеомониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; - запрещается переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств.

Зеркальный фотоаппарат (аккумулятор для фотоаппарата, зарядное устройство для аккумулятора, микрофон петличный, штатив)	Во время работы: - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием; - запрещается работать с неисправным фотоаппаратом; - нельзя держать петличный микрофон в натяжении; - нельзя выполнять двигательные действия с натяжением микрофона петличного.
Кард-ридер для флешек	Во время работы: - не извлекать кард-ридер до копирования и сохранения информации на флеш-носителе.
Спортивный секундомер	Во время работы: - необходимо аккуратно обращаться с оборудованием; - не допускать нажатия одновременно на несколько кнопок секундомера.
Рулетка	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Калькулятор	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Планшет	Во время работы: - запрещается работать с неисправным планшетом; - недопустимо самостоятельно проводить ремонт планшета при отсутствии специальных навыков; - нельзя располагать рядом с планшетом жидкости, а также работать с мокрыми руками; - необходимо следить, чтобы изображение на планшете было стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов; - нельзя производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.
Автоматический тонометр	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать нарушений положения волонтера-актера при измерении давления; сильного зажатия манжеты на руке.
Портативный анализатор состава тела человека (автоматический ростомер, принтер)	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием. Не допускать: - нарушений исходного положения во время проведения анализа состава тела; - наличие украшений на теле, часов; - тестирования на аппарате в носках.
Спирометр	Во время работы: нельзя пренебрегать обработкой индивидуальных дыхательных мундштуков путем полного погружения их в емкость с рабочим дезинфицирующим раствором
Динамометр	Во время работы аккуратно обращаться с оборудованием.
Диагностическая сетка с каркасом	Не допускать наличие неровностей при установки диагностической сетки.

5.2. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, спортивный костюм и обувь;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

5.3. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

6.1.1. Немедленно прекратить работы и известить главного эксперта.

6.1.2. Под руководством технического администратора оперативно принять меры по устранению причин аварий или ситуаций, которые могут привести к авариям или несчастным случаям.

6.2. При обнаружении в процессе работы возгораний необходимо:

— оповестить Главного эксперта и экспертов. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями Главного эксперта или эксперта, заменяющего его. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники;

— постараться загасить пламя в «зародыше» любым возможным способом с обязательным соблюдением мер личной безопасности;

— при возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой, запрещается бежать – бег только усилит интенсивность горения;

– не следует дожидаться пока приблизится пламя в загоревшемся помещении. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

6.3. При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112 и сообщить о происшествии главному эксперту.

6.5. В случае возникновения пожара:

6.5.1. Оповестить всех участников Чемпионата, находящихся на площадке и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем.

6.5.2. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц.

6.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета нельзя подходить к нему близко, необходимо предупредить о возможной опасности главного эксперта или других должностных лиц.

7. Требования охраны труда по окончании работы

7.1. После окончания работ каждый конкурсант обязан:

– Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и обувь.

– Убрать спортивный инвентарь в отведенное для его хранения место.

– Отключить оборудование от сети, если иное не оговорено.

– Оборудование убрать в специально предназначенное для его хранения место (если это необходимо).

– Сообщить эксперту о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях оборудования и спортивного инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.