

СОГЛАСОВАНО  
Региональный центр развития  
движения «Абилимпикс»  
Ярославской области



УТВЕРЖДЕНО:  
Рабочей группой по  
экспертированию конкурсных  
заданий VI Ярославского  
чемпионата «Абилимпикс»  
(протокол №1 от 19.04.2021 года)

## VI Ярославский чемпионат «Абилимпикс»

### КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции  
**Фотограф-репортер**

Разработал:  
главный эксперт по  
компетенции  
Воробьева Ксения Александровна  
«15» апреля 2021года



Ярославль, 2021

## 1. Описание компетенции.

### 1.1. Актуальность компетенции.

Репортажная фотография является одной из наиболее востребованных специализаций в индустрии фотографии. Основными сферами трудоустройства фотографов-репортеров являются средства массовой информации, информационные агентства, крупные компании с PR отделами, образовательные учреждения, а также многие другие организации, нуждающиеся в системном получении фотоматериалов.

Специфика профессии позволяет иметь полный рабочий день, или частичную занятость. Кроме того, зачастую возможен удаленный формат работы, при котором покупателями фотографий являются информационные агентства или фотобанки. Данные особенности особенно важны для профессиональной актуализации инвалидов.

Помимо коммерческой составляющей профессии, репортажная фотография является наиболее популярной и доступной формой творческого самовыражения. Таким образом, репортажную фотографию можно рассматривать в качестве средства адаптации инвалидов.

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

Школьники	Студенты	Специалисты
ФГОС по специальностям 54.02.08 Техника и искусство фотографии 54.01.03 Фотограф Профстандарт 1077н Фотограф	ФГОС по специальностям 54.02.08 Техника и искусство фотографии 54.01.03 Фотограф Профстандарт 1077н Фотограф	ФГОС по специальностям 54.02.08 Техника и искусство фотографии 54.01.03 Фотограф Профстандарт 1077н Фотограф

### 1.3. Требования к квалификации.

Школьники	Студенты	Специалисты
ПК 1.1. Выполнять художественную фотосъемку пейзажа и архитектуры. ПК 1.2. Выполнять репортажную, в том числе жанровую фотосъемку.	ПК 1.1. Выполнять художественную фотосъемку пейзажа и архитектуры. ПК 1.2. Выполнять репортажную, в том числе жанровую фотосъемку.	ПК 1.1. Выполнять художественную фотосъемку пейзажа и архитектуры. ПК 1.2. Выполнять репортажную, в том числе жанровую фотосъемку.

ПК 1.3. Выполнять художественную натюрмортную фотосъемку	ПК 1.3. Выполнять художественную натюрмортную фотосъемку. ПК 1.5. Создавать художественные фотографические изображения аналоговыми и цифровыми методами, в том числе методами специальной химико-фотографической и компьютерной обработки.	ПК 1.3. Выполнять художественную натюрмортную фотосъемку. ПК 1.5. Создавать художественные фотографические изображения аналоговыми и цифровыми методами, в том числе методами специальной химико-фотографической и компьютерной обработки.
--	---	---

## 2. Конкурсное задание.

### 2.1. Краткое описание задания.

**Школьники:** Снять репортаж с чемпионата Абилимпикс (6 кадров). Репортаж должен соответствовать структурным и техническим параметрам.

**Студенты:** Снять репортаж с чемпионата Абилимпикс (10 кадров) Репортаж должен соответствовать структурным и техническим параметрам. Лучший кадр обрабатывается в программе Photoshop.

**Специалисты:** Снять репортаж с чемпионата Абилимпикс (10 кадров). Репортаж должен соответствовать структурным и техническим параметрам. Лучший кадр обрабатывается в программе Photoshop.

### 2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

Перед началом соревнований экспертное сообщество должно внести до 30% изменений в конкурсное задание. Структура модулей остается неизменной.

Категория участника	Наименование и описание модуля	День	Время	Результат
Школьники	Модуль 1. Репортажная фотосъемка.	Первый день	90 минут	Отснятый репортаж по теме: «Мир Абилимпикса»
			60 минут	Шесть отобранных кадров. Создание текстового файла с названием репортажа и перечнем кадров.

<b>Студенты</b>	<b>Модуль 1.</b> Репортажная фотосъемка.	Первый день	90 минут	Отснятый репортаж по теме: «Мир Абилимпикса»
	<b>Модуль 2.</b> Компьютерная обработка лучшего снимка в программе Adobe Photoshop.		60 минут	Обработанный снимок по заданным параметрам
				Десять отобранных кадров. Создание текстового файла с названием репортажа и перечнем кадров.
<b>Специалисты</b>	<b>Модуль 1.</b> Репортажная фотосъемка.	Первый день	90 минут	Отснятый репортаж
	<b>Модуль 2.</b> Компьютерная обработка лучшего снимка в программе Adobe Photoshop.		60 минут	Обработанный снимок по заданным параметрам
				Десять отобранных кадров. Создание текстового файла с названием репортажа и перечнем кадров.

### **2.3. Последовательность выполнения задания для всех категорий участников.**

Данный пункт четко пошагово описывает ход выполнения конкурсного задания.

#### **Модуль 1. Съёмочный процесс.**

Участники соревнований свободно перемещаются в пределах соревновательной площадки чемпионата Абилимпикс и снимают проходящие мероприятия согласно выбранной тематике.

Примерные темы:

- Нам любое дело по плечу
- Я обязательно стану профессионалом
- Красота и технология
- Мастер – золотые руки
- Профессия как искусство
- Люблю свое дело

Всего необходимо представить 10 кадров (для школьников 6)

Обязательно в репортаж должны быть включены кадры среднего плана, репортажного портрета участника конкурса, интересной детали (сверхкрупного плана) по теме репортажа, общего плана. Остальные 6 фотографии могут быть любыми, соответствующими выбранной теме репортажа.

## **Модуль 2. Компьютерная обработка фотографии.**

Студенты и специалисты обрабатывают лучший снимок в программе Adobe Photoshop.

Создание текстового файла - простой сопроводительный текст из 30 – 50 слов, описывающий основную идею создания снимков и его краткую историю. Готовый текст сохранить на рабочем столе в папке Абилимпикс/Папка под своей фамилией в любом из следующих форматов: doc, docx, txt, odt. Файлу присвоить имя «Описание».

Организация данных.

Участники сбрасывают работы на компьютер, выбирают лучшие снимки согласно заданию. Присваивают выбранным кадрам имена, создают текстовый документ с названием репортажа и перечнем фотографий. Далее создают определенную структуру папок и размещают в них фотографии и текстовый файл. Файлы сохранить на рабочем столе в папке Абилимпикс/Папка под своей фамилией в следующих форматах: JPG, 8 bit, sRGB.

### **2.4. Критерии оценки выполнения задания.**

Оценка участника складывается из суммы баллов за все конкурсные снимки, обработанные кадры и целостность репортажа. Название кадров на оценки не влияет, но позволяет экспертной комиссии оценить целостность репортажа.

За отсутствие требуемых планов съемки, нарушение регламента и другим вопросам предусмотрена система штрафов

Выставление оценок за каждый снимок должно соответствовать следующей логике:

у школьников:

- 0 неприемлемо для коммерческого производства;
- 1: приемлемо для коммерческого производства с внесением правок;
- 2 приемлемо для коммерческого производства
- 3 превосходно.

У студентов и специалистов:

- 0 неприемлемо для коммерческого производства;
- 1: приемлемо для коммерческого производства;
- 2 превосходно.

Во всех категориях максимальная сумма баллов за конкурсное задание – 100.

<b>Студенты</b>		
<b>Модуль 1 Репортажная фотосъемка Критерии</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Экспозиция	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Объективная
Резкость	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Субъективная
Композиция	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Субъективная
Соответствие теме	1 балл за 1 кадр. Всего 10 кадров. $1 \times 10 = 10$	Субъективная
Сюжетное решение	1 балл за 1 кадр. Всего 10 кадров. $1 \times 10 = 10$	Субъективная
Целостность репортажа	10	Субъективная
Всего за модуль	90	
<b>Модуль 2 Компьютерная обработка лучшего снимка в программе Adobe Photoshop</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Разрешение, линейный размер, формат, цветовая модель, цветовой профиль, цветность	10	Объективная
Всего за модуль	10	
<b>Всего</b>	<b>100</b>	

<b>Специалисты</b>		
<b>Модуль 1 Репортажная фотосъемка Критерии</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Экспозиция	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Объективная
Резкость	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Субъективная
Композиция	2 балла за 1 кадр. Всего 10 кадров. $2 \times 10 = 20$	Субъективная
Соответствие теме	1 балл за 1 кадр. Всего 10 кадров. $1 \times 10 = 10$	Субъективная

<b>Школьники</b>		
<b>Модуль 1 Репортажная фотосъемка Критерии</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Экспозиция	3 балла за 1 кадр. Всего 6 кадров. $3 \times 6 = 18$	Объективная
Резкость	3 балла за 1 кадр. Всего 6 кадров. $3 \times 6 = 18$	Субъективная
Соответствие теме	3 балла за 1 кадр. Всего 6 кадров. $3 \times 6 = 18$	Субъективная
Композиция	3 балла за 1 кадр. Всего 6 кадров. $3 \times 6 = 18$	Субъективная
Сюжетное решение	3 балла за 1 кадр. Всего 6 кадров. $3 \times 6 = 18$	Субъективная
Целостность репортажа	10	Субъективная
<b>Всего</b>	<b>100</b>	

Сюжетное решение	1 балл за 1 кадр. Всего 10 кадров. 1x10=10	Субъективная
Целостность репортажа	10	Субъективная
Всего за модуль	90	
<b>Модуль 2 Компьютерная обработка лучшего снимка в программе Adobe Photoshop</b>	<b>Наивысший балл</b>	<b>Шкала оценки</b>
Разрешение, линейный размер, формат, цветовая модель, цветовой профиль, цветность	10	Объективная
Всего за модуль	10	
<b>Всего</b>	<b>100</b>	

### 3.Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов.

Оборудование для всех категорий участников одинаковое.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ НА 1-ГО УЧАСТНИКА (конкурсная площадка)</b>				
Оборудование, инструменты, ПО				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Кол-во
1	Компьютер	AMD FX-6100, 3300 МГц, 4Гб и сильнее	1	1
2	Стул	Офисный на 4 ножках	1	1
3	Стол	100x60 и более	1	1
4	Картридер	любой	1	1
5	Adobe Photoshop	2018 г. и более новые	1	1
<b>ПЕРЕЧЕНЬ РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА 1 УЧАСТНИКА</b>				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования, инструментов	Ед. измерения	Кол-во
1	Принтерная бумага	Формат А4	лист	10
<b>РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ</b>				
1	Фотоаппарат с объективом или объективами	Объектив должен соответствовать фотоаппарату	Любое	Любое
2	Карта памяти	Должна соответствовать фотоаппарату	Любое	Любое
<b>РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ</b>				
1	Форматные камеры	Среднеформатные и крупноформатные	Любое	Любое
2	Сотовые телефоны	Любое	Любое	Любое
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИНСТРУМЕНТЫ КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИК</b>				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Кол-во
1	Штатив	Любой	1	1
2	Внешняя вспышка	Должна соответствовать фотоаппарату	1	1
3	Шнур или картридер	Должны соответствовать фотоаппарату	1	1
<b>НА 1-ГО ЭКСПЕРТА (КОНКУРСНАЯ ПЛОЩАДКА)</b>				
Перечень оборудования и мебель				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. характеристиками либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Кол-во
1	Стул	Офисный на 4 ножках	1	1
<b>ОБЩАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КОНКУРСНОЙ ПЛОЩАДКИ</b>				
Перечень оборудование, инструментов, средств индивидуальной защиты и т.п.				
№	Наименование	Ссылка на сайт с тех.	Ед. измерения	Кол-во



		характеристиками либо тех. характеристики оборудования		
1	Компьютер	AMD FX-6100, 3300 МГц, 4гб и сильнее	шт.	2
2	Принтер	A4	шт.	1 на площадку
3	Крупные часы	От 30 см	шт.	1 на площадку
4	Мусорное ведро	Офисное	шт.	2

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ**

Перечень оборудования, мебель, канцелярия и т.п.

№	Наименование	Ссылка на сайт с тех. Характеристиками, либо тех. характеристики оборудования	Ед. измерения	Кол-во
1	Стол	100х60 и более	шт.	2
2	Стул	Офисный на 4 ножках	шт.	6
3	Принтерная бумага	A4	Пачка	1
4	Мусорное ведро	Офисное	шт.	2

**КОМНАТА УЧАСТНИКОВ**

Перечень оборудования, мебель, канцелярия и т.п.

1	Мусорное ведро		1/10	
2	Стул	Офисный стул на 4 ножках	шт.	1/участника

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ/КОММЕНТАРИИ**

Количество точек питания и их характеристики

№	Наименование	Тех. характеристики		
1	Кулер с водой	Любой	шт.	1 на площадку

#### 4. Схемы оснащения рабочих мест с учетом основных нозологий.

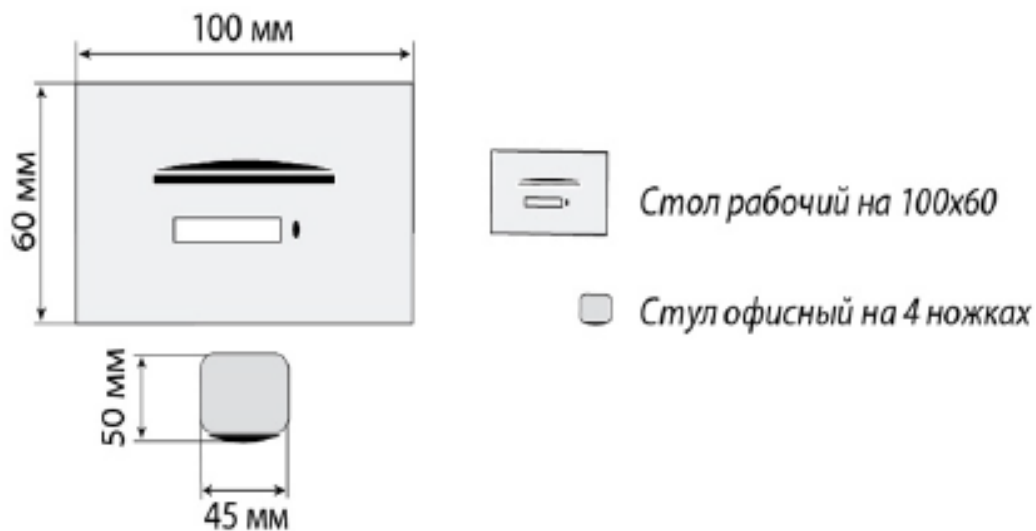
##### 4.1. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом основных нозологий.

Виды нозологий	Площадь, м.кв.	Ширина прохода между рабочими местами, м.	Специализированное оборудование, количество.*
Рабочее место участника с нарушением слуха	1,5 м.кв.	1,5 м	В стандартном помещении необходимо первые столы в ряду у окна и среднем ряду предусмотреть для инвалидов с нарушениями зрения и слуха; Для слабослышащих участников можно предусмотреть звукоусиливающую аппаратуру, телефон громкоговорящий акустическая система, информационная индукционная система, индивидуальные наушники.
Рабочее место участника с нарушением зрения	1,5 м.кв.	1,5 м	В стандартном помещении необходимо первые столы в ряду у окна и среднем ряду предусмотреть для инвалидов с нарушениями зрения и слуха: а) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными средствами, обеспечивающими беспрепятственное нахождение инвалидом по зрению - слепого своего рабочего места и выполнение трудовых функций; б) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта, озвучивания визуальной информации на экране монитора с использованием специальных аппаратных и программных средств, в том числе, адаптированного тактильного дисплея и аудиодисплея (синтезатора речи).

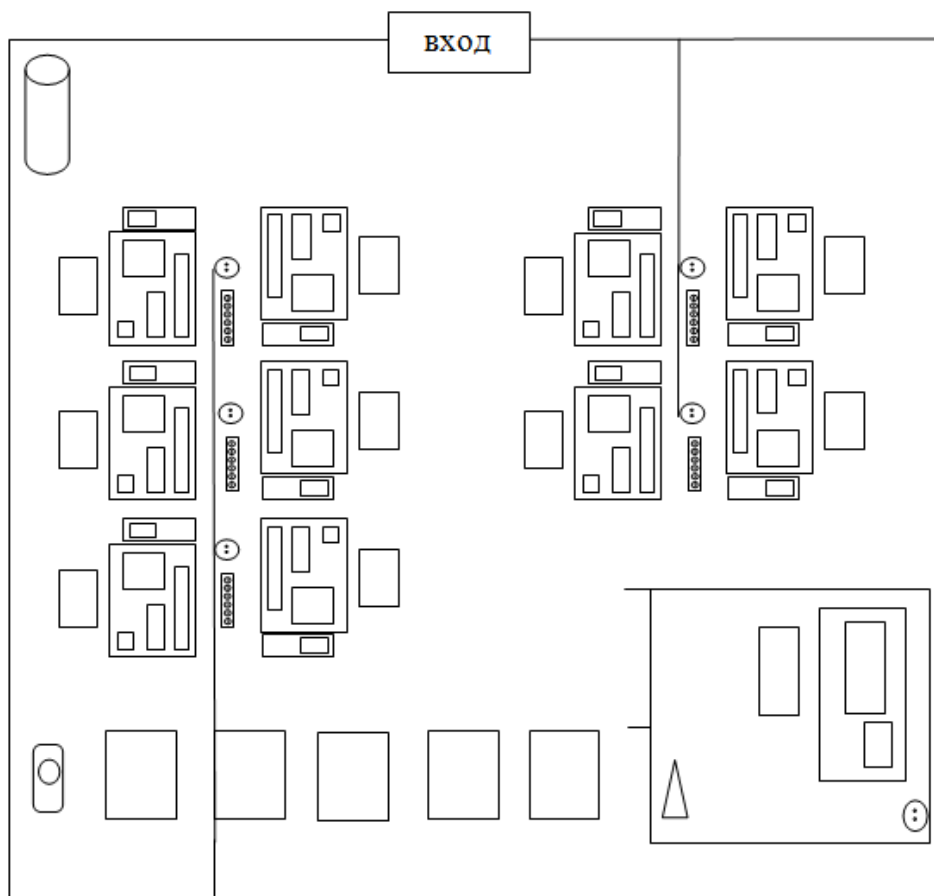
<p><b>Рабочее место участника с нарушением ОДА</b></p>	<p><b>2,25 м.кв.</b></p>	<p><b>1,5 м</b></p>	<p>Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов; предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов. А для участников, передвигающихся в кресле-коляске, выделить 1 - 2 первых стола в ряду у дверного проема; в случае необходимости персональный компьютер, оснащенный выносными компьютерными кнопками и специальной клавиатурой; персональный компьютер, оснащенный ножной или головной мышью и виртуальной экранной клавиатурой, персональный компьютер, оснащенный компьютерным джойстиком или компьютерным роллером и специальной клавиатурой. 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, Для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривают: - оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски</p>
<p><b>Рабочее место участника с соматическими заболеваниями</b></p>	<p><b>1,5 м.кв.</b></p>	<p><b>1,5 м</b></p>	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечнососудистой системы, а также инвалиды вследствие других соматических заболеваний условия труда на рабочих местах должны соответствовать оптимальным и допустимым по микроклиматическим параметрам. На рабочих местах не допускается присутствие вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия. Не допускается наличие тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации. Уровни шума на рабочих местах и освещенность должны соответствовать действующим нормативам. Использовать столы - с регулируемой высотой и углом наклона поверхности; стулья (кресла) - с регулируемой высотой сиденья и положением спинки.</p>

<p><b>Рабочее место участника с ментальными нарушениями</b></p>	<p><b>1,5 м.кв.</b></p>	<p><b>1,5 м</b></p>	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие нервно-психических заболеваний создаются оптимальные и допустимые санитарно-гигиенические условия производственной среды, в том числе: температура воздуха в холодный период года при легкой работе - 21 - 24 °С; при средней тяжести работ - 17 - 20 °С; влажность воздуха в холодный и теплый периоды года 40 - 60 %; отсутствие вредных веществ: аллергенов, канцерогенов, аэрозолей, металлов, оксидов металлов; электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие локальной и общей вибрации; отсутствие микроорганизмов, продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты.</p> <p>Оборудование (технические устройства) должно быть безопасное и комфортное в пользовании (устойчивые конструкции, прочная установка и фиксация, простой способ пользования без сложных систем включения и выключения, с автоматическим выключением при неполадках; расстановка и расположение, не создающие помех для подхода, пользования, передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью и в то же время не затрудняющие досягаемость; исключение острых выступов, углов, ранимых поверхностей, выступающих крепежных деталей).</p> <p>Требования к условиям и организации труда на рабочих местах инвалидов вследствие заболеваний нервной системы</p> <p>Для работников создаются оптимальные и допустимые санитарно-гигиенические условия производственной среды, в том числе: температура, влажность, скорость движения воздуха, тепловое излучение в рабочей зоне в соответствии с санитарными нормами; уровни шума не должны быть выше предельно допустимых; отсутствие воздействия общей и локальной вибрации; инфразвука; ультразвука; постоянного магнитного поля; статического электричества; электрического поля промышленной частоты; электромагнитного излучения радиочастотного диапазона; постоянного лазерного излучения; вредных химических веществ, в том числе канцерогенов, аллергенов, оксидов металлов, микроорганизмов - продуцентов, препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов</p>
---	-------------------------	---------------------	---

**4.2. Графическое изображение рабочего места с учетом основных нозологий.**  
Для большинства нозологий рабочее место одинаковое



**4.3. Схема застройки соревновательной площадки (для всех категорий участников).**



## **5. Требования охраны труда и техники безопасности.**

### **5.1 Общие требования.**

5.1.1. 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.

5.1.2. 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.

5.1.3. 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.

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

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

5.1.6. При работе с ПК участник соревнования должны соблюдать правила личной гигиены.

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

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

### **5.2 Действия до начала работ.**

5.2.1. 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, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см).
- Убедиться в том, что оборудование включено.
- 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.).

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

### **5.3 Действия во время выполнения работ.**

5.3.1. 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.

### **5.2. Участнику соревнований запрещается во время работы:**

- отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств без эксперта;
- 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 с устройствами компьютерной и оргтехники со снятыми кожухами;
- располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.

5.3.3. 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.

#### **5.4 Действия после окончания работ**

5.4.1. 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

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

5.4.3. Обо всех замеченных неполадках сообщить эксперту.

#### **5.5 Действия в случае аварийной ситуации**

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

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

5.5.3. 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.

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