

СОГЛАСОВАНО
Региональный центр развития
движения «Абилимпикс»
Ярославской области



УТВЕРЖДЕНО:
Рабочей группой по экспертированию
конкурсных заданий XI Ярославского
чемпионата "Абилимпикс"
(Протокол №1 от 24.02.2026 года)

XI Ярославский чемпионат «Абилимпикс»

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

Массажист

Разработал:
главный эксперт
по компетенции
Шелакова Наталья Сергеевна
«24» февраля 2026 года



Ярославль, 2026

1. Описание компетенции

1.1. Актуальность компетенции.

В перечне наиболее востребованных профилактических, восстановительных, лечебных методов оздоровления человека именно массаж по праву занимает ведущие позиции.

Эффективность, доступность, универсальность, большое количество видов и типов массажных методик – все эти характеристики массажа многие годы позволяют включать его в состав реабилитационных программ, применять не только после заболеваний, но и во время болезни, а также вне комплексных подходов в качестве индивидуального компонента профилактики и оздоровления. Массаж актуален как при физических, так и при психологических проблемах человека. Направления методик и подходов адаптируются под большинство нестандартных случаев. Актуальность массажа доказана для максимума возрастных категорий населения (новорожденные, младенцы, дошкольники, школьники, взрослое население, граждане 60+).

Массаж является универсальным и эффективным методом, способным решать индивидуальные проблемы пациента в разных сферах жизнедеятельности общества.

В медицине массаж успешно применяется для лечения и профилактики многих заболеваний, таких как заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения кровообращения, неврологические, психосоматические расстройства и пр. Используя различные виды массажа, специалисты помогают пациентам избавиться от болей, улучшить общее самочувствие и укрепить иммунитет.

В области спорта массаж является неотъемлемой частью комплексного подхода к поддержанию физической формы спортсменов. Он помогает максимально разогреть мышцы перед тренировкой, улучшить их эластичность, ускорить процесс восстановления после интенсивных нагрузок.

В сфере психологии массаж также играет важную роль. Он способен расслабить мышцы, снять стресс и напряжение, улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние человека.

В сфере эстетики массаж также имеет ряд положительных эффектов, таких как улучшение циркуляции крови и лимфы, укрепление мышц, улучшение тонуса кожи, уменьшение отечности и улучшение цвета лица.

Массаж способствует расслаблению и снижению стресса, улучшает общее самочувствие, помогает в борьбе со старением, а также способствует улучшению общего состояния организма. А для достижения максимального эффекта необходимо обращаться к квалифицированным специалистам и регулярно проходить процедуры массажа.

Прием массажистов в различные организации имеет высокую актуальность, поскольку массаж является важным компонентом здоровья и благополучия людей. Массажисты трудятся в медицинских центрах, санаториях, спа-салонах, фитнес-центрах, отелях, реабилитационных центрах, а также оформляются в качестве самозанятых. В связи с общим трендом на рост социальной защищенности сотрудников, стабильно появляется запрос на трудоустройство массажистов в статусе специалиста отделов корпоративной социальной ответственности или поддержки персонала в крупные сетевые организации.

Общий спрос на квалифицированных массажистов остается стабильно высоким. Компании ищут специалистов, которые способны предоставить высококачественные услуги массажа, учитывая индивидуальные потребности клиентов.

Для успешной карьеры в этой области, массажисту необходимо иметь соответствующее образование и опыт работы. Массажист как специалист востребованной, конкурентной профессии должен обладать знаниями и умениями в классическом массаже, профессионально разбираться в разнообразии массажных техник, знать и применять при необходимости спортивный, лечебный, гигиенический,

косметический и другие виды массажа в соответствии со спросом на текущий период времени. Перспективный специалист включает в арсенал техник также такие смежные направления, как психология, психосоматика, лечебная физкультура, навыки оказания первой помощи и т.п.

Еще один необходимый параметр для успешного трудоустройства и карьерного роста – постоянное профессиональное саморазвитие массажиста. Прохождение дополнительного обучения, повышения квалификации, переподготовки, мониторинг изменений на рынке профессиональных товаров, аксессуаров, сопутствующих средств.

Региональный чемпионат «Абилимпикс» 2026

2

Массажист является специалистом, которому необходимы такие «мягкие» навыки, как человечность, точность, доброжелательность, вежливость, терпеливость, тактичность, аккуратность, а также физическая выносливость и логика. Важно также умение быстро адаптироваться к изменениям в законодательстве и отслеживать научные тенденции в сфере массажа и смежных направлениях.

События последних лет (пандемия, сложная международная обстановка, увеличение количества стрессов) демонстрируют, что специалисты компетенции «массажист» являются востребованными и необходимыми в изменяющемся мире, где забота о здоровье и благополучии становится все более важной.

Движение «Абилимпикс» на всех этапах способствует в приобретении опыта, развитии личной и профессиональной готовности к трудоустройству в конкурентных условиях, формирует сообщество активных и инициативных специалистов, лидеров отрасли.

При этом отметим, что специалистам с инвалидностью сложно конкурировать с нормотипичными коллегами, так как все еще существует стереотип, что люди с инвалидностью не могут быть такими же эффективными и продуктивными в работе. Поэтому специалистам с инвалидностью важно показывать высокие результаты в своей работе. Работая качественно и ответственно, специалисты с инвалидностью могут доказать свою профессиональную компетенцию. Важно также не стесняться искать поддержку и помощь от коллег и руководства, общаться открыто на тему дополнительных потребностей, чтобы получить необходимую поддержку в адаптации на рабочем месте. Принципиально развитие гибкости и адаптивности – это те важные качества, которые помогут специалистам с инвалидностью успешно работать в любых условиях.

Именно этими факторами подтверждается актуальность включения компетенции «МАССАЖИСТ» в перечень специальностей конкурса профессионального мастерства «Абилимпикс».

1.2. Профессии, по которым участники смогут трудоустроиться после получения данной компетенции:

- массажист;
- медицинская сестра по массажу/медицинский брат по массажу;
- Медицинская сестра по массажу спортивной сборной команды Российской Федерации;
- физиотерапевт;
- технолог-эстетист;
- косметик СПА-технолог;
- косметик-эстетист по уходу за телом; – косметик-эстетист по уходу за лицом.

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

Специалисты
ФГОС специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)
ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг
Код ОКПДТР 13138 Косметик Выдержка из приказа Министерства просвещения Российской Федерации
№534 от 14 июня 2023г. о профессиях рабочих, должностей служащих: Косметик-эстетист по уходу за лицом Косметик-эстетист по уходу за телом Код ОКПДТР 24272 медицинская сестра/брат по массажу Код ОКПДТР 23791 массажист
Другие категории людей с инвалидностью и ОВЗ, имеющие медицинское образование

1.4. Требования к квалификации:

Специалисты
В соответствии с профстандартом 02.042 Специалист по медицинскому массажу Основная цель вида профессиональной деятельности: Проведение медицинского массажа в целях сохранения и укрепления здоровья Трудовые функции: 1.Код А/01.5 Проведение обследования пациента с целью определения методики проведения медицинского массажа 2.Код А/02.5 Выполнение медицинского массажа с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль его эффективности Знать:

- методика сбора жалоб, анамнеза у пациентов (их законных представителей) - основы анатомии, физиологии и биомеханики человека
- методы оценки общего объективного и субъективного состояния пациента перед процедурой медицинского массажа
- медицинские показания и медицинские противопоказания к медицинскому массажу - приемы медицинского массажа, их физиологическое действие на пациента
- требования к рабочей одежде и обуви медицинских работников
- санитарно-гигиенические требования к обработке рук, личной гигиене медицинских работников
- требования санитарных норм и правил к кабинету массажа
- виды массажного оборудования, разрешенного к применению при проведении процедуры медицинского массажа
- медицинская этика, психология профессионального общения
- основы анатомии, топографической анатомии, физиологии и биомеханики человека
- способы дозирования медицинского массажа при различных заболеваниях с учетом функционального состояния пациента, анатомофизиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента
- физиологическое влияние различных видов массажа на области и системы организма человека
- правила выполнения различных видов медицинского массажа в профилактических, лечебных и реабилитационных целях - особенности проведения медицинского массажа при различных заболеваниях и состояниях в различные возрастные периоды
- частные и общие рефлекторные ответные реакции на массажное воздействие, варианты индивидуальной реактивности организма человека
- возможные нежелательные ответные рефлекторные реакции организма человека на медицинский массаж и способы их устранения - порядок динамического наблюдения за состоянием пациента во время процедуры медицинского массажа - критерии оценки эффективности проведенного массажа

Уметь:

- осуществлять сбор жалоб, анамнеза у пациентов (их законных представителей)
 - анализировать и интерпретировать полученную информацию от пациентов (их законных представителей) -пользоваться методами осмотра и функционального обследования пациентов:
- А) визуальное исследование кожи;
- Б) пальпация кожи;
- В) пальпация мышц и пр. - обосновывать выбор массажной методики, приемов медицинского массажа для выполнения процедуры медицинского массажа в соответствии с назначением врача в зависимости от функционального состояния пациента, анатомофизиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента
- подготавливать рабочее место, массажное оборудование, необходимые косметические средства для наружного применения к выполнению массажа
 - соблюдать правила личной гигиены
 - пользоваться различными видами медицинского массажа:
- А) классический массаж
- Б) спортивный массаж
- В) сегментарно-рефлекторный масса
- Г) соединительно-тканый массаж;

Д) косметический массаж и пр.

- определять анатомические области (их границы) тела пациента для выполнения медицинского массажа - выполнять манипуляции в соответствии с назначением врача, с учетом функционального состояния пациента, анатомофизиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента в соответствии с выбранной массажной методикой при различных заболеваниях - соблюдать правила выполнения различных видов медицинского массажа - производить профилактику возможных нежелательных ответных рефлекторных реакций организма пациента на медицинский массаж - проводить динамическое наблюдение и сравнительную оценку ощущений и состояния пациента во время медицинского массажа, при необходимости вносить изменения в выбранную методику проведения массажа и составленный план - производить оценку эффективности проведенной процедуры (курса) медицинского массажа

навыки (практический опыт):

- сбор жалоб, анамнеза у пациентов (их законных представителей)
- осмотр и функциональное обследование пациента с целью выявления медицинских показаний и медицинских противопоказаний к медицинскому массажу на момент проведения медицинского массажа
- подготовка рабочего места и организация пространства к приему пациента - выполнение различных видов медицинского массажа согласно выбранной методике проведения медицинского массажа и составленному плану, в соответствии с назначением врача, с учетом функционального состояния пациента, анатомофизиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента
- применение по медицинским показаниям косметических средств для наружного применения
динамическое наблюдение и сравнительная оценка функционального состояния пациента во время процедуры медицинского массажа - оценка эффективности проведенного медицинского массажа

Участник должен предоставить копии:

1. Справка МСЭ
2. Документы об окончании образовательных учреждений, подтверждающие наличие медицинского высшего или средне-специального образования (специальности - медицинская сестра, фельдшер, акушерка) либо по специальности Прикладная эстетика
3. Оригинал справки из ПНД и/или от терапевта (в зависимости от нозологии участника) об отсутствии противопоказаний для выполнения процедуры массажа в рамках Чемпионата Абилимпикс.
4. Документы, подтверждающие освоение курсов по массажным технологиям (если таковые имеются).

2. Конкурсное задание

2.1. Краткое описание задания

2.1.1. Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

В ходе выполнения конкурсного задания участникам необходимо провести процедуры массажа на массажном столе:

в Модуле А Медицинский массаж

Участники чемпионата выполняют медицинский массаж в соответствии с назначением врача:

Межреберная невралгия

Зоны проведения: грудной отдел позвоночника, боковая поверхность спины, область лопаток, область межреберных мышц.

Границы: Верхняя граница -7 шейный позвонок, нижняя граница- 12 грудной позвонок От прово до левой передней аксиллярной линии

в Модуле Б Свободная программа программа может включать в себя различные виды, техники или методики массажа. Выполнение техник массажа для решения лечебно-профилактических, оздоровительных и эстетических задач, вошедших в заявленную методику массажа.

Зоны проведения участник указывает в Заявке -Приложение 2. Процедура выполняется условно здоровому человеку.

Дополнительная информация для всех категорий участников:

Участник может использовать любую технику, указанную и обоснованную в ЗаявкеПриложение 2, кроме аппаратного массажа, мануальной терапии, остеопатических техник, детского массажа, огненного массажа, ЛФК, ПИР, тейпирования, биоэнергетических техник.

Допустимо использовать инструментальный массаж, после согласования с Главным экспертом (недопустимо нарушение кожных покровов и травматизация).

Для выполнения процедур массажа участникам РАЗРЕШЕНО использование расходных материалов с учётом получения СОГЛАСОВАНИЯ с главным экспертом.

Примечание:

- если участник имеет инвалидность по слуху, то на площадку допускается переводчик РЖЯ (сурдопереводчик и/или тифлосурдопереводчик);
- если участник имеет инвалидность по зрению, то на площадку допускается тифлокомментатор и/или тифлосурдопереводчик, собака-проводник;
- если участник имеет инвалидность по зрению, то на площадке должно быть Конкурсное задание Регионального Чемпионата Абилимпикс, распечатанное шрифтом Брайля или крупным шрифтом (не менее - 14 размера шрифта; шрифты с простым и четким дизайном без засечек) и выбранным шрифтом: Arial, Tahoma, Verdana

Возрастная группа	Рекомендуемый размер шрифта (pt)
Дети	14-18
Взрослые	16-18
Пожилые люди	18-24

Всем участникам необходимо заранее заполнить Заявку-Приложение №2 к Конкурсному заданию РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА АБИЛИПИКС для компетенции "МАССАЖИСТ" и **отправить** в установленные регионом сроки на эл.почту, указанную региональным представительством АБИЛИМПИКС с темой письма, например, «Заявка РЧ массажист 2026 категория студенты, Смирнов А.И.»

Внешний вид участников должен соответствовать нормам:

Региональный чемпионат «Абилимпикс» 2026

10

волосы убраны, ногти коротко подстрижены и без покрытия ногтевой пластины (допускается гигиенический маникюр), минимальное использование декоративной косметики.

Выступление в **Модуле А** выполняется всеми категориями участников в медицинской одежде в соответствии с инфраструктурным листом к конкурсному заданию.

В **Модуле Б** приветствуется выступление участников всех категорий в стилизованной форме. Обувь спортивная или медицинская с фиксированной пяткой.

Участникам Чемпионата не разрешается:

- ношение украшений (в области шеи, декольте, запястий, кистей рук), в том числе и на одежде,
- серьги,
- использование сильно пахнущих парфюмерных косметических средств, - наличие бейджа на веревке или ином крепеже во время выступления.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания

Категория участников	Наименование и описание модуля	Время	Результат
----------------------	--------------------------------	-------	-----------

Региональный чемпионат «Абилимпикс» 2026

12

Время выполнение всех модулей: 60 минут			
Специалисты	<p>Модуль А Проведение процедуры «Медицинский массаж» Участники чемпионата выполняют процедуру массажа в соответствии с назначением врача указанным в пункте 2.1 конкурсного задания, а также прописанными целями и задачами, указанными в Заявке-Приложение 2 <i>В качестве моделей (пациентов) выступают волонтеры при условии отсутствия противопоказаний к проведению процедуры. Подписание согласия на проведение процедуры обязательно.</i></p>	30 минут	<p>Качественно проведенная процедура в соответствии с назначением врача: Межреберная невралгия. Зоны проведения: грудной отдел позвоночника, боковая поверхность спины, область лопаток, область межреберных мышц. Границы: Верхняя граница -7 шейный позвонок, нижняя граница- 12 грудной позвонок От прово до левой передней аксиллярной линии</p>

	<p>Модуль Б Проведение процедуры «Свободная программа» Участники Чемпионата выполняют свободную программу, которая включает в себя выбор участником техник массажа и зон проведения, указанными в Заявке Приложение 2 <i>В качестве моделей (пациентов) выступают волонтеры при условии противопоказаний к проведению процедуры. Подписание согласия на проведение процедуры обязательно.</i></p>	<p>30 минут</p>	<p>Качественно проведенная процедура условно здоровому человеку. Выполнение техник массажа для решения лечебнопрофилактических, оздоровительных и эстетических задач, вошедших в заявленную методику массажа. Участник прописывает в Заявке-Приложение 2 следующие данные: 1. Технику(и) или методику демонстрируемой программы 2. Цели и задачи проводимой процедуры Зоны проведения процедуры.</p>
<p style="text-align: center;">Время выполнение всех модулей: 60 минут</p>			

2.3. Последовательность выполнения задания. Часть 1 (не включается в конкурсный процесс)

1. Участник обязательно должен до начала практического задания провести осмотр и краткий опрос модели о состоянии здоровья и выявить имеются ли противопоказания к проведению процедуры (отводится 10 мин для проведения опроса). Заполнение анкеты-согласия (Приложение 1) со слов участника производит помощник, назначенный главным экспертом или сам участник.

Данный опрос проходит после распределения моделей между участниками и не включается в конкурсный процесс.

2. Подготовка рабочего места осуществляется участником до начала практического конкурсного задания.

Рабочее место подготовлено к проведению процедуры, согласно санитарно-гигиеническим требованиям.

Часть 2 (включается в конкурсный процесс)

Модель заранее переодета в одноразовое белье, халат и тапочки (допускается тканевый халат, раздельный купальник или нижнее белье без кружев).

Участник укладывает модель на массажный стол с соблюдением этических норм.

2.3.1. Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

В Модуле А

К моменту команды «начали» модель сидит на стуле у массажного стола, а участник находится рядом с ней.

К моменту команды «закончили» модель остаётся на массажном столе в положении лежа.

В Модуле Б

К моменту команды «начали» модель сидит на стуле у массажного стола, а участник находится рядом с ней.

К моменту команды «закончили» участник должен помочь модели подняться, вернув в исходное положение, соблюдая правила этикета.

Особые указания:

В процессе проведения процедуры массажа участник заботится о сохранении комфорта и достоинства модели.

На протяжении всего конкурсного задания помощник (эксперт времени), назначенный главным экспертом, озвучивает или показывает участникам на табличках или пишет «пальцем» на спине участника (в зависимости от нозологии участника) тайминг оставшегося времени до окончания процедуры массажа (допустима помощь волонтера).

Региональный чемпионат «Абилимпикс» 2026

14

Участник должен поддерживать порядок на рабочем месте во время проведения процедуры массажа. Использованные материалы необходимо выбрасывать в процессе работы.

Участники должны уведомить экспертов, когда завершат выполнение задания, подняв руку вверх.

Дисквалификация. Нарушениями, приводящими к дисквалификации тех или иных лиц, считаются:

Использование в соревновании запрещенных техник массажа, манипуляций, материалов, аппаратов и инструментов.

При проявлении у модели аллергической реакции и других патологических состояний, произошедшее в процессе проведения массажа, время для участника останавливается, производится замена модели. Расчёт времени на усмотрение главного эксперта.

Невыполнение участниками распоряжений экспертов.

Опоздание к началу соревнований.

Грубые нарушения участником правил безопасности при работе с оборудованием или при выполнении процедуры массажа, способные нанести вред здоровью модели и другим участникам.

Непристойное поведение или действия, наносящие ущерб интересам Чемпионата, достоинству модели и мешающее участникам чемпионата.

Самостоятельное покидание зоны Чемпионата.

Нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Исключение из соревнований предусмотрено в случае неявки или опоздания участника.

Исключение из соревнований предусмотрено в случае выявления факта подсказки участнику во время выступления.

Решение о дисквалификации участника может быть принято экспертами коллегиально.

Любой участник, исключенный или дисквалифицированный в течение Чемпионата, теряет право на получение любых наград, предусмотренных оргкомитетом Регионального Чемпионата «Абилимпикс».

2.4. Региональный (вариативный):

Для категории специалисты:

В модуле «Медицинский массаж» главный эксперт озвучивает добавление одной зоны проведения массажа (кисти рук или волосистая часть головы или стопы или вариативная часть на усмотрение региона) на основании конкурсной заявки, с учетом недопустимости нарушения целостности процедуры, что будет являться комплиментарной процедурой.

Время выполнения конкурсного задания в модуле «Свободная программа» будет изменено (увеличение или уменьшение времени на 5 минут на усмотрение региона).

Примеры 30 % изменений:

1. Добавление одной зоны: кисти рук
2. Добавление одной зоны: волосистая часть головы
3. Добавление одной зоны: стопы
4. Увеличение времени на 5 минут
5. Уменьшение времени на 5 минут

2.5. Критерии оценки выполнения задания

Категория участников	Наименование и описание модуля	Тип критерия (оценочный/измеримый)	Макс. балл
Специалисты	<p>Модуль А «Медицинский массаж» в соответствии с критериями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внешний вид. Соответствие установленным стандартам. 2. Организация рабочего пространства. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. 3. Соответствие правилам этикета - сервис 4. Соблюдение временного регламента выполнения процедуры массажа «Медицинский массаж» 5. Выполнение 30% изменения конкурсного задания 6. Положение массажиста при выполнении процедуры массажа (эргономика массажиста) 	И или О	50
	<ol style="list-style-type: none"> 7. Положение модели (эргономика клиента) 8. Соблюдение порядка (очередности и регламента) выполнения массажных приёмов 9. Соответствие выполняемых массажных приёмов стандарту используемых техник 10. Использование массажных приёмов, в соответствии с индивидуальными анатомическими особенностями модели и необходимостью их применения 11. Физиологичность выбора массажного приёма (интенсивность, направление движений) по отношению к массируемой области 12. Целостность проведения процедуры массажа 13. Безопасность выбранной для демонстрации процедуры массажа для массажиста 14. Безопасность выбранной для демонстрации процедуры массажа для модели 		

	<p>Модуль Б «Свободная программа» в соответствии с критериями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внешний вид. Соответствие установленным стандартам. 2. Организация рабочего пространства. 3. Соблюдение санитарно-гигиенических норм 4. Соблюдение временного регламента выполнения процедуры «Свободная программа» 5. Выполнение 30% изменения конкурсного задания 6. Эстетическая привлекательность - антураж 7. Положение массажиста при выполнении процедуры массажа (эргономика массажиста) 8. Положение модели (эргономика клиента) 9. Соответствие стандартам, используемых техник массажа, включенных в заявленную программу 10. Соответствие поставленным целям и задачам, используемых техник массажа, включенных в заявленную программу 11. Использование массажных приёмов, в соответствии с индивидуальными анатомическими особенностями модели и необходимостью их применения 12. Выполнение процедуры массажа по зонам, указанным в заявленной программе 13. Безопасность выбранной для демонстрации процедуры массажа для массажиста 14. Безопасность выбранной для демонстрации процедуры массажа для модели 	И или О	50
--	---	---------	----

	15. Коммерческая привлекательность заявленной программы для клиентов и работодателей		
ОБЩЕЕ:			100

4

4. Перечень специальной одежды, оборудования, инструментов и расходных материалов, которые участник может привезти с собой на площадку проведения чемпионата.

4.1 Требуемая специальная одежда участникам по компетенции в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности: школьники/студенты/специалисты (при необходимости оформляется отдельно по категориям):






**Рекомендуемый набор оборудования/инструментов (участник может привезти с собой)
(Школьники/Студенты/Специалисты
(при необходимости оформляется отдельно по категориям))**

***на площадке могут быть аналоги с аналогичными характеристиками, предоставляемые в качестве замены**

№	Наименование	Наименование оборудования или инструмента, или мебели	Технические характеристики оборудования, инструментов и ссылка на сайт производителя, поставщика	Ед. измерения	Необходимое колво
----------	---------------------	--	---	----------------------	--------------------------

01	Масло для массажа без резкого запаха		на усмотрение участников сертификат соответствия обязателен	шт.	1
----	--------------------------------------	--	---	-----	---

**Требуемая специальная одежда (участник обязан привезти с собой)
(Школьники/Студенты/Специалисты)**

№ п/п	Наименование	Технические характеристики	Ссылка на образец (при необходимости)	Ед. измерения
01	Костюм для массажа, женский / мужской. Головной убор (на усмотрение участника)		https://mdk.ru.net/index.php?route=product/product&path=127&product_id=1012	комплект
02	Обувь спортивная или медицинская с фиксированной пяткой		https://market.yandex.ru/cc/xF9lwET	пара
03	Полотенце большое 100*180 см или 155*200 или простыня		https://market.yandex.ru/cc/IWI CLxs	шт.
04	Полотенце маленькое 40*70 см или 50*90 см		https://market.yandex.ru/cc/ReUcT75	шт.
05	Маска		https://www.1-touch.ru/katalog/odnorazovayaproduktsiya/maski/05-558	шт

3.1. Рекомендуемая специальная одежда участникам категории: школьники/студенты/специалисты (при необходимости оформляется отдельно по категориям) которые участник может привезти с собой:

02	Крем для массажа без резкого запаха		на усмотрение участников сертификат соответствия обязателен	шт.	1
03	Мёд		на усмотрение участников	мл	200-500
04	Шоколад для массажа		на усмотрение участников	комплект	1

05	Антураж для украшения рабочего места		на усмотрение участников	комплект	1
06	Стилизованная одежда в соответствии с выбранной программой в Модуле Б «Свободная программа»		на усмотрение участников	комплект	1
07	Комплект для модели (халат, тапочки и пр.)		на усмотрение участников	шт.	1
08	Слуховой аппарат или индивидуальные наушники		Для участников с проблемами слуха	шт	1
09	Кресло-коляска		Для участников с нарушением ОДА	шт	1
10	Программа NVDA (клавиатура со шрифтом Брайля)		Для незрячих участников	шт	1
11	Трость		Для незрячих и слабовидящих участников	шт	1

3.2. Инфраструктурный лист застройки площадки предоставляется в виде отдельного

документа (приложения) в формате Excel (.xlsx)

4. Минимальные требования к оснащению рабочих мест с учетом всех основных нозологий

*** минимальные требования к оснащению рабочих мест согласованы с общероссийскими общественными организациями инвалидов**

Вид нозологии	Площадь, м.кв.	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.

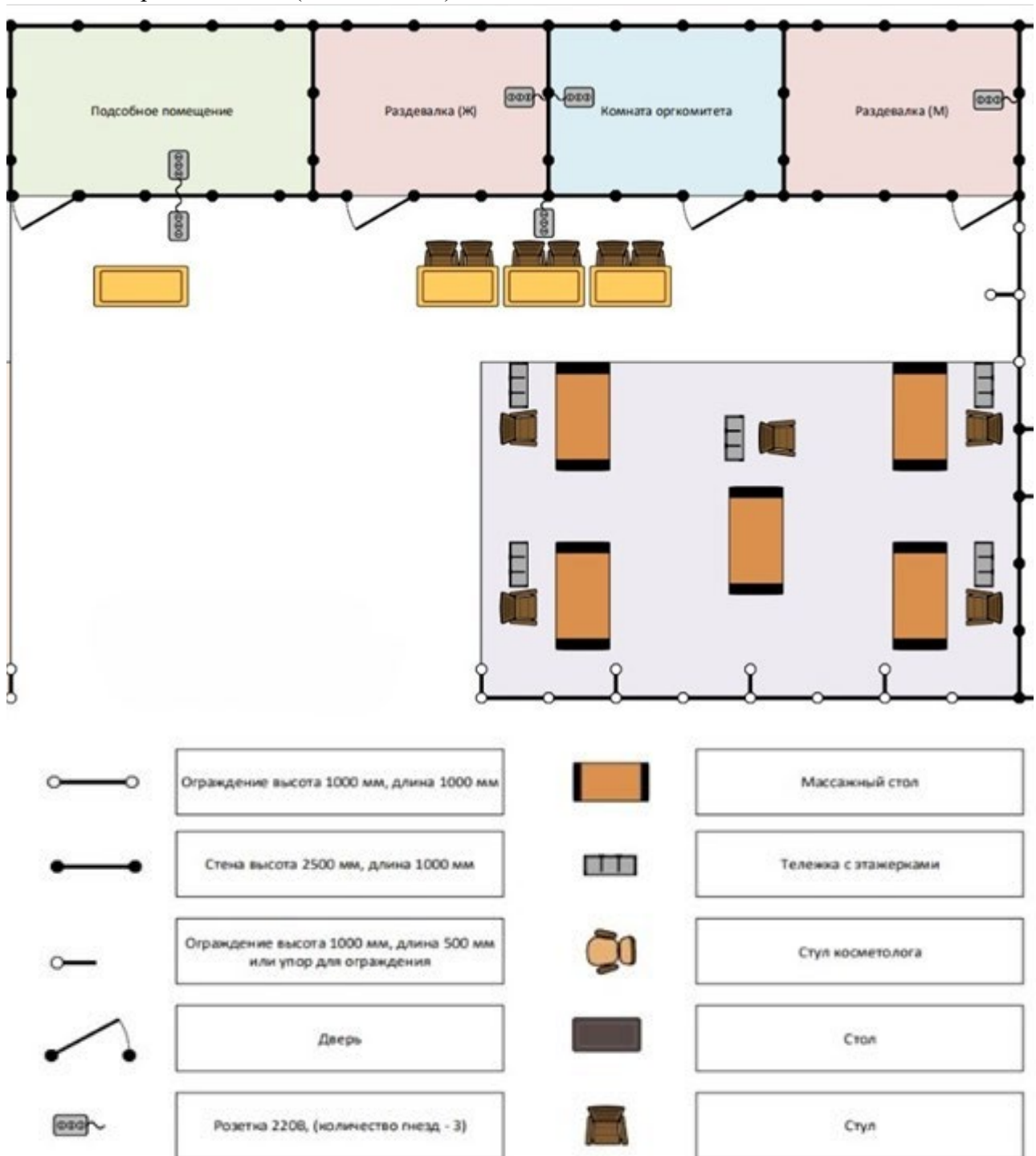
<p>Рабочее место участника с нарушением зрения</p>	<p>3000x1900</p>	<p>1,5 м</p>	<p>Для участников с нарушением зрения необходимо:</p> <p>а) текстовое описание конкурсного задания в плоскочечатном виде с крупным размером шрифта, учитывающим состояние зрительного анализатора участника с остаточным зрением (в формате Microsoft Word не менее 16-18 пт), дублированного рельефно точечным шрифтом Брайля (при необходимости);</p> <p>б) лупа с подсветкой для слабовидящих; электронная лупа;</p> <p>в) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере</p> <ul style="list-style-type: none"> - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой: <ul style="list-style-type: none"> видеоувеличитель; - программы экранного доступа NVDA и JAWS18 (при необходимости); - брайлевский дисплей (при необходимости); <p>в) для рабочего места участника с нарушением зрения, имеющего собаку-проводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника.</p> <p>г) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью использования крупного рельефноконтрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными</p>
			<p>средствами, обеспечивающими беспрепятственное нахождение инвалидом по зрению - слепого своего рабочего места и выполнение трудовых функций;</p> <p>д) индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс.</p>

<p>Рабочее место участника с нарушением ОДА</p>	<p>3000x1900</p>	<p>1,5 м</p>	<p>Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков; 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.
<p>Рабочее место участника с соматическими заболеваниями и</p>	<p>3000x1900</p>	<p>1,5 м</p>	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалидов вследствие других соматических заболеваний, предусматривают отсутствие:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия; б) тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации на площадке; в) превышения уровня шума на рабочих местах; г) нарушений уровня освещенности, соответствующей действующим нормативам. <p>Необходимо обеспечить наличие столов с регулируемой высотой и углом наклона поверхности; стульев (кресел) с регулируемой высотой сиденья и положением спинки (в соответствии со спецификой заболевания).</p>

<p>Рабочее место участника с ментальными нарушениями</p>	<p>3000x1900</p>	<p>1,5 м</p>	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов, имеющих нервнопсихические заболевания:</p> <p>а) создание оптимальных и допустимых санитарно-гигиенических условий 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;</p> <p>б) электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие локальной и общей вибрации; отсутствие продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты;</p> <p>в) оборудование (технические устройства) должны быть безопасны и комфортны в использовании (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 и передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью; не должна затрудняющая доступность устройств; исключение острых выступов, углов, ранящих поверхностей, выступающих крепежных деталей)</p>
---	------------------	--------------	--

5. Схема (план) застройки соревновательной площадки

- на 5 рабочих мест (школьники)
- на 5 рабочих мест (студенты)
- на 5 рабочих мест (специалисты)



Общая площадь застройки 100 кв.м*

Зона проведения Чемпионата – 40 кв. м (из расчёта в среднем 6 кв.м на 1 рабочее место)

Подсобное помещение-12 кв.м

Комната оргкомитета (экспертов)– 10 кв.м

Раздевалка для участников и моделей (мужская)– 10 кв.м

Раздевалка для участников и моделей (женская)– 10 кв.м
Свободная территория – 18 кв.м

*расположение застройки и метраж площадки может быть изменён на усмотрение региона и без нарушения прав участников

6. Требования охраны труда и техники безопасности

6.1. Общие требования:

Чемпионат Абилимпикс является зоной повышенной опасности для здоровья, в связи с волнением и возбужденностью, которые сопровождают участников чемпионата при работе с техникой и инструментом во время выполнения задания в ограниченное время.

По этой причине, организаторы чемпионата намерены обеспечить безопасные условия для участников и т.д.

Цель настоящего документа - проинформировать всех участников Чемпионата Абилимпикс о правилах охраны труда и техники безопасности, которым необходимо следовать во время соревнований. Технические делегаты и эксперты должны обеспечить, чтобы участники чемпионата ознакомились с данными рекомендациями перед началом соревнований.

№п/п	Раздел	Описание
6.2.	Действия до начала работ	<p>Перед началом работы массажист обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщать о состоянии здоровья на момент начала выполнения конкурсного задания; - надеть чистую рабочую одежду и специальную обувь; - снять на время работы браслеты, часы, кольца; проверить внешним осмотром: - соответствие рабочего места требованиям безопасности; - при необходимости привести его в порядок, убрать посторонние предметы, освободить подходы к оборудованию, мебели; - использование неисправного оборудования, мебели и инвентаря не допускается.
6.3.	Действия во время выполнения работ	<p>При выполнении работы массажист обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять только ту работу, которая входит в круг его профессиональных обязанностей и которой он обучен; - использовать оборудование только для тех работ, для которых оно предназначено; - использованное белье убирать после каждого клиента в специально отведенное место; - не загромождать проходы к другим рабочим местам, пути эвакуации; - не накапливать на рабочем месте использованную одноразовую продукцию; - применение самодельных косметических средств не допускается; - на парфюмерно-косметические средства, используемые в работе, должны быть документы, удостоверяющие их безопасность; - не допускается присутствие на рабочем месте посторонних лиц - не допускаются переговоры между участниками

6.4.	Действия после окончания работ	По окончании работы массажист обязан: <ul style="list-style-type: none"> - убрать рабочее место после проведенной процедуры; - сообщить главному эксперту обо всех неисправностях, возникших во время работы для принятия мер по их устранению; - вымыть руки водой с моющим средством и обработать антисептиком.
------	---------------------------------------	---

6.5.	Действия в случае аварийной ситуации	При возникновении аварийной ситуации массажист обязан: <ul style="list-style-type: none"> - остановить работу; - обратиться к главному эксперту, ответственному за безопасность; - возобновление работы допускается только после устранения причин, приведших к аварийной ситуации и (или) несчастному случаю; В случае возникновения пожара или возгорания необходимо: <ul style="list-style-type: none"> - прекратить работу; - позвонить 01; - при угрозе здоровью и (или) жизни немедленно покинуть место пожара по путям эвакуации
------	---	--

