

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

Переводчик

Разработал:
главный эксперт
по компетенции
Губина Галина Геннадьевна
«24» февраля 2026 года



Ярославль, 2026

1. Описание компетенции

1.1. Актуальность компетенции.

Переводчик – это специалист по переводу устной и письменной речи с одного языка на другой. Он должен уметь грамотно и точно выполнять все виды переводов по различным тематикам – общественной, политической, культурной, научно-технической. В современном мире роль этой профессии крайне актуальна, что позволяет специалистам найти интересную работу практически во всех сферах жизни и деятельности.

Переводчики занимаются организацией и проведением экскурсий по культурно-историческим местам для иностранных граждан, сопровождением иностранных граждан во время их визитов в страну, оказанием помощи в размещении и проживании иностранных граждан, переводами на переговорах, презентациях, деловых встречах, сопровождением русскоязычных групп при поездках за границу, переводами технической и художественной литературы, преподавательской деятельностью.

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

Полноценная специальность «Перевод и переводоведение» (45.05.01) относится к уровню специалитета (высшее образование).

Среднее специального образования

1. **Приоритет – частичная/удаленная занятость:** фриланс и проектная работа максимально адаптированы под потребности людей с ОВЗ.
2. **Дополнительная специализация:** после овладения навыками компетенции «Переводчик» общего английского языка возможно освоение узкой предметной области (например, медицинский, юридический, технический перевод).
3. **Сертификация:** участие в чемпионате «Абилимпикс» по компетенции «Переводчик» даёт преимущество при трудоустройстве через партнерские программы работодателей.
4. **Альтернативные профессии:** при трудностях с трудоустройством по переводу обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут рассмотреть смежные профессии с частичной занятостью: контент-менеджер, оператор кол-центра, ассистент в отдел регистрации.

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

Школьники	Студенты	Специалисты
Федеральный государственный образовательный стандарт (далее – ФГОС)		
ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата)	ФГОС ВО по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение (уровень специалитета)	ФГОС ВО по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение (уровень специалитета)
Профессиональный стандарта (далее – ПС)		
Приказ Минтруда России от 18.03.2021 № 134н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области перевода» (код 04.015)	Приказ Минтруда России от 18.03.2021 № 134н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области перевода» (код 04.015)	Приказ Минтруда России от 18.03.2021 № 134н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области перевода» (код 04.015)

Примечания

1. Конкурсные задания для школьников разрабатываются с ориентацией на базовые знания иностранного языка в рамках школьной программы.
2. Студенты СПО участвуют в компетенции «Переводчик» на основе знаний, полученных в рамках изучения иностранных языков в своей специальности.
3. В конкурсной документации Абилимпикс как ориентир для оценки указывается соответствие заданий ФГОС ВО 45.05.01.

1.4. Требования к квалификации:

Школьники	Студенты	Специалисты
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику предпереводческого анализа текста, способствующую точному восприятию исходного высказывания; - основные способы достижения эквивалентности в переводе и способностью применять основные приемы перевода. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила построения текстов на рабочих языках на основе композиционно-речевых форм) ПК-4; - методику предпереводческого анализа письменного и устного текста, способствующую точному восприятию исходного высказывания, прогнозированию вероятного когнитивного диссонанса и несоответствий в процессе перевода и способов их преодоления ПК-7; - переводческие трансформации для достижения необходимого уровня эквивалентности и репрезентативности при выполнении всех видов перевода ПК-9; - способы послепереводческого саморедактирования и контрольного редактирования текста перевода ПК-10. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику лингвистического анализа текста/дискурса на основе системных знаний современного этапа и истории развития изучаемых языков) ПК-1; - правила построения текстов на рабочих языках на основе композиционно-речевых форм) ПК-4; - методику предпереводческого анализа письменного и устного текста, способствующую точному восприятию исходного высказывания, прогнозированию вероятного когнитивного диссонанса и несоответствий в процессе перевода и способов их преодоления ПК-7; - переводческие трансформации для достижения необходимого уровня эквивалентности и репрезентативности при выполнении всех видов перевода ПК-9; - способы послепереводческого саморедактирования и контрольного редактирования текста перевода ПК-10.
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять письменный перевод с соблюдением норм лексической эквивалентности, соблюдением грамматических, синтаксических и стилистических норм; - оформлять текст перевода в компьютерном текстовом редакторе. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ПК-4: адекватно применять правила построения текстов на рабочих языках для достижения их связности, последовательности, целостности на основе композиционно-речевых форм; ПК-7: осуществлять предпереводческий анализ письменного и устного текста, способствующий точному восприятию исходного высказывания, прогнозированию вероятного когнитивного диссонанса и несоответствий в процессе перевода и способов их 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ПК-1: проводить лингвистический анализ текста/дискурса на основе системных знаний современного этапа и истории развития изучаемых языков); ПК-4: адекватно применять правила построения текстов на рабочих языках для достижения их связности, последовательности, целостности на основе композиционно-речевых форм; ПК-7: осуществлять предпереводческий анализ письменного и устного текста, способствующий точному

	<p>преодоления; ПК-9: применять переводческие трансформации для достижения необходимого уровня эквивалентности и репрезентативности при выполнении всех видов перевода; ПК-10: осуществлять послепереводческое саморедактирование и контрольное редактирование текста перевода; ПК-11: оформлять текст перевода в компьютерном текстовом редакторе.</p>	<p>восприятию исходного высказывания, прогнозированию вероятного когнитивного диссонанса и несоответствий в процессе перевода и способов их преодоления; ПК-9: применять переводческие трансформации для достижения необходимого уровня эквивалентности и репрезентативности при выполнении всех видов перевода; ПК-10: осуществлять послепереводческое саморедактирование и контрольное редактирование текста перевода; ПК-11: оформлять текст перевода в компьютерном текстовом редакторе.</p>
--	--	--

2. Конкурсное задание

2.1. Краткое описание задания

2.1.1. Категория участников «ШКОЛЬНИКИ»:

Модуль А: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 400 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря.

Модуль Б: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 350 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря.

2.1.2. Категория участников «СТУДЕНТЫ»:

Модуль А: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 450 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря.

Модуль Б: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 450 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря.

2.1.3. Категория участников «СПЕЦИАЛИСТЫ»:

Модуль А: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 500 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря.

Модуль Б: Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 500 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания

Категория участников	Наименование и описание модуля	Время	Результат
Школьники	Модуль А. Перевод оригинального текста научно-популярной направленности законченного содержания объемом около 400 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman, 14 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.	1 час	Переведенный и оформленный текст
	Модуль Б. Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 350 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman,	1 час 20 минут	Переведенный и оформленный текст

	12 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.		
Время выполнение всех модулей: 2 часа 20 минут			
Студенты	Модуль А. Перевод оригинального текста научно-популярной направленности законченного содержания объемом около 450 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman, 14 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.	1 час	Переведенный и оформленный текст
	Модуль Б. Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 450 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman, 12 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.	1 час 20 минут	Переведенный и оформленный текст
Время выполнение всех модулей: 2 часа 20 минут			
и оформленный	Модуль А.		

текст	<p>Перевод оригинального текста научно-популярной направленности законченного содержания объемом около 500 слов с английского языка на русский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman, 14 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.</p>	1 час	Переведенный и оформленный текст
	<p>Модуль Б. Перевод оригинального текста законченного содержания объемом около 500 слов с русского языка на английский язык с использованием словаря. Выполнить перевод и оформить его текст с использованием текстового редактора Microsoft Word, шрифт Times New Roman, 12 кегль, обычный интервал между букв, межстрочный интервал 1,5; правое поле 25 мм, левое, верхнее, нижнее поле по 15 мм, выравнивание текста по ширине. Перевод предьявляется в распечатанном виде.</p>	1 час 20 минут	Переведенный и оформленный текст
<p>Время выполнение всех модулей: 2 часа 20 минут</p>			

2.3 Последовательность выполнения задания (для всех категорий участников)

Модуль А.

Перевод оригинального текста законченного содержания с английского языка на русский язык с использованием словаря.

Последовательность выполнения задания: Подготовка рабочего места.

Изучение конкурсного задания. Выполнение перевода.

Проверка перевода и его оформления, сохранение файла на рабочем столе, распечатка выполненного задания.

Передача готового перевода на оценку экспертам. Уборка рабочего места.

Модуль Б.

Перевод оригинального текста законченного содержания с русского языка на английский язык с использованием словаря.

Последовательность выполнения задания: Подготовка рабочего места.

Изучение конкурсного задания. Выполнение перевода.

Проверка перевода и его оформления, сохранение файла на рабочем столе, распечатка выполненного задания.

Передача готового перевода на оценку экспертам. Уборка рабочего места.

Особые указания:

В процессе работы запрещено использование мобильного телефона и устройств с программами машинного перевода.

2.4. 30% изменения в конкурсное задание:

С учетом специфики компетенции «Переводчик», перед соревнованием конкурсное задание меняется на 100% в целях соблюдения принципа честного соперничества.

Примеры 30 % изменений:

Школьники

Модуль А.

The Ocean's Silent Forests

Beneath the waves, far from sunlight and human eyes, grows one of Earth's most vital ecosystems: kelp forests. These underwater jungles, formed by giant brown algae called kelp, stretch from the ocean floor toward the surface like towering trees in a coastal wood. Some kelp species grow up to sixty centimeters in a single day – the fastest growth rate of any organism on the planet.

Kelp forests thrive in cold, nutrient-rich waters along coastlines from California to Chile, from Norway to New Zealand. They begin life as tiny spores that attach to rocky seabeds. Using holdfasts – root-like structures that anchor but don't absorb nutrients—they climb toward sunlight. Gas-filled bladders along their stems provide buoyancy, lifting leaf-like blades toward the surface where photosynthesis occurs.

These forests support extraordinary biodiversity. Small fish weave between kelp stalks to escape predators. Sea otters wrap themselves in kelp fronds to avoid drifting while they sleep. Lobsters, crabs, and sea stars hunt among the shadows. Even whales and seals visit these areas to feed. A single acre of kelp forest can shelter thousands of individual animals representing hundreds of species.

Kelp also provides crucial services for the planet. Through photosynthesis, it absorbs massive amounts of carbon dioxide – helping mitigate climate change. When kelp detaches and sinks to the deep ocean, that carbon remains locked away for centuries. Additionally, kelp forests protect coastlines by softening the force of waves during storms, reducing erosion.

Yet these ecosystems face serious threats. Rising ocean temperatures stress kelp, slowing its growth. Overfishing of sea otters and other predators has allowed sea urchin populations to explode in some regions. These spiky grazers devour kelp holdfasts, creating underwater “urchin barrens” – vast areas stripped bare, where little else can survive.

Hope remains. In California and Australia, conservationists are restoring kelp forests by removing excess urchins and reintroducing natural predators. Scientists are also developing kelp aquaculture – farming kelp for food, fertilizer, and even biodegradable plastics. Kelp grows quickly without freshwater or fertilizers, making it one of the most sustainable crops on Earth.

Next time you walk along a rocky shore and see brown ribbons washing ashore, remember: these are fragments of a hidden forest thriving below the surface – a silent, swaying world that shelters ocean life, fights climate change, and reminds us how much beauty exists beyond our everyday view.

Модуль Б.

Письмо, которое я так и не отправил

В прошлом году я написал письмо. Не сообщение в мессенджере и не электронное письмо – настоящее, на бумаге, синей ручкой, в тетрадном листе в линейку. Адресовал другу, с которым не общался пять лет.

Писал я его поздно вечером, когда в комнате горела только настольная лампа. Сначала вышло коротко и сухо: «Привет. Как дела?» – и я разорвал лист. Потом попытался объяснить, почему пропал тогда. Получилось слишком много оправданий – разорвал снова. На третьем листе я просто написал: «Мне тебя не хватает. Давай начнём сначала?»

Я перечитал эти строки десять раз. Представил, как друг откроет конверт, прочтет, может, улыбнется. Или разозлится. Или просто выбросит письмо, не дочитав до конца. Но я не отправил письмо.

Конверт так и лежит в ящике стола. Иногда я достаю его, перечитываю – и кладу обратно. Я понял кое-что важное: иногда сам процесс написания важнее отправки. В те полчаса, пока я подбираю слова, я уже сказал все, что хотел. Я простил себя за молчание, вспомнил хорошее. Я мысленно протянул руку – и в этом жесте была искренность, которой часто не хватает в быстрых сообщениях.

Возможно, однажды я все-таки отправлю это письмо. А может, оно так и останется в ящике – свидетельством того, что я хотел помириться. И знаете, это нормально. Не все слова должны быть услышаны другим человеком. Иногда достаточно сказать их себе – честно, без спешки, синей ручкой на белом листе.

Студенты Модуль А.

The Silent Language of Plants

When we think of communication, we imagine voices, gestures, or written symbols. Yet one of Earth's oldest life forms engages in sophisticated dialogue without sound or movement: the plant kingdom. Though rooted in place, plants constantly exchange information – with neighbours, insects, and even across generations – using chemical signals invisible to the human eye.

When a caterpillar begins munching on a maple leaf, the tree doesn't suffer silently. It releases volatile organic compounds into the air, creating an airborne alarm. Nearby trees detect these chemicals and preemptively boost their own defences, producing bitter-tasting substances that deter future attackers. This early-warning system functions like a botanical neighbourhood watch.

Plants also communicate underground through vast fungal networks often called the "Wood Wide Web." Remarkably, older "mother trees" support shaded seedlings by sending carbon and minerals through these subterranean channels. When injured, plants transmit warning compounds via fungal links, prompting connected neighbours to heighten their immune responses.

Even more astonishing is cross-kingdom communication. Some plants release specific scents to attract parasitic wasps when caterpillars attack – the wasps then lay eggs inside the pests, naturally controlling the infestation. The plant essentially calls for bodyguards. Other species mimic insect pheromones to lure pollinators or deceive herbivores. These abilities evolved over hundreds of millions of years, long before animals developed nervous systems.

Plants lack brains, yet their distributed chemical networks achieve complex problem-solving: distinguishing friend from foe, allocating resources wisely, and adapting to environmental shifts.

Understanding plant communication transforms how we view nature. Forests emerge not as collections of solitary organisms but as interconnected communities sharing resources and information. This perspective challenges human exceptionalism – we are not the only communicators on Earth, merely participants in a much older, quieter conversation.

For agriculture, these insights open sustainable pathways. Farmers might someday "listen" to crop stress signals before visible damage appears, applying targeted interventions instead of blanket pesticides. Breeding plants with enhanced signalling abilities could reduce chemical dependency.

The silent language of plants reminds us that intelligence takes many forms. Without neurons or vocal cords, flora developed elegant solutions to survival challenges through chemistry and cooperation. Next time you walk through a forest, remember: beneath the apparent stillness unfolds a rich, dynamic exchange – a testament to life's endless creativity in bridging solitude through connection.

Модуль Б.

Книга на скамейке

Это случилось в парке на пересечении двух аллей. Обычная скамейка под раскидистым клёном, выцветшая от солнца и дождей. А на ней – книга. Простая, в потёртой обложке, без закладки, раскрытая на тридцать седьмой странице, будто читатель встал и ушёл всего на минуту.

Я остановился. Вокруг никого не было. Лишь воробьи копошились у кустов да легкий ветерок шевелил листья. Книга лежала так, словно ждала именно меня. Или кого угодно – любого, кто заметит ее среди серой обыденности паркового утра.

Поднял. «Путешествие на край ночи» – на титульном листе рукой кого-то вписано имя: Анна. Ни фамилии, ни даты. Лишь имя, выведенное аккуратным почерком человека, который, вероятно, очень дорожил этой книгой. А теперь оставил ее здесь – на скамейке, под открытым небом, в надежде, что она найдет нового читателя.

Я сел и пробежал глазами страницу. Слова цепляли своей честностью, горьковатым юмором, ощущением правды. Не той правды, что в учебниках, а той, что живет в мелочах: в запахе дешевого табака, в усталом взгляде незнакомца, в случайной фразе, брошенной на ветер. Книга будто говорила: «Вот она, жизнь – неуклюжая, нелепая, но настоящая».

И тогда я понял, что держу в руках не просто издание на бумаге. Это послание. Тихий жест доверия от одного незнакомца к другому. Анна не оставила книгу пылиться на полке. Она отпустила ее – как отпускают птицу из клетки, веря, что та найдет свое небо.

Такие книги-странники появляются в городах все чаще. Их оставляют в метро, на автобусных остановках, в кафе. Иногда рядом клеят стикер: «Читай и передавай дальше». Но чаще – никаких инструкций. Просто книга и свобода выбора: взять или пройти мимо, прочитать или оставить следующему человеку.

Я закрыл томик и положил обратно на скамейку. Мне захотелось, чтобы именно сейчас, в этот солнечный час, ее нашел кто-то другой. Может, подросток, впервые задумавшийся о смысле жизни. Или пожилой человек, вспомнивший молодость. Или просто уставший прохожий, которому эти страницы подарят передышку.

Уходя, я оглянулся. Книга лежала на том же месте, и ветер чуть приподнял край страницы – будто приглашая. Я улыбнулся. В мире, где все продается, покупается и прячется за паролями, остается место для маленьких чудес: для книги на скамейке, для доверия незнакомцу, для веры в то, что хорошие слова всегда найдут своего читателя.

2.5. Критерии оценки выполнения задания

Категория участников	Наименование и описание модуля	Тип критерия (оценочный/измеримый)	Макс. балл
Школьники, студенты, специалисты	Перевод оригинального текста с английского языка на русский язык с использованием словаря.	О	50
	Перевод оригинального текста законченного содержания с русского языка на английский язык с использованием словаря.	О	50
ОБЩЕЕ:			100

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

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

Требуемая специальная одежда (участник обязан привезти с собой) (Школьники/Студенты/Специалисты)					
№ п/п	Наименование	Технические характеристики	Ссылка на образец (при необходимости)	Ед. измерения	Необходимое количество
1	Не требуется				

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

Рекомендуемый набор оборудования/инструментов (участник может привезти с собой) (Школьники/Студенты/Специалисты (при необходимости оформляется отдельно по категориям))					
№ п/п	Наименование	Технические характеристики	Ссылка на образец (при необходимости)	Ед. измерения	Необходимое количество
1	Англо-русский словарь			шт.	1
2	Русско-английский словарь			шт.	1
3	Переносной персональный компьютер с программным обеспечением для слабовидящих или незрячих			шт.	1
Дополнительное оборудование, которое может привезти с собой участник					
4	Личный ПК, адаптированный к использованию для конкретной нозологии			шт.	1

3.3. 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

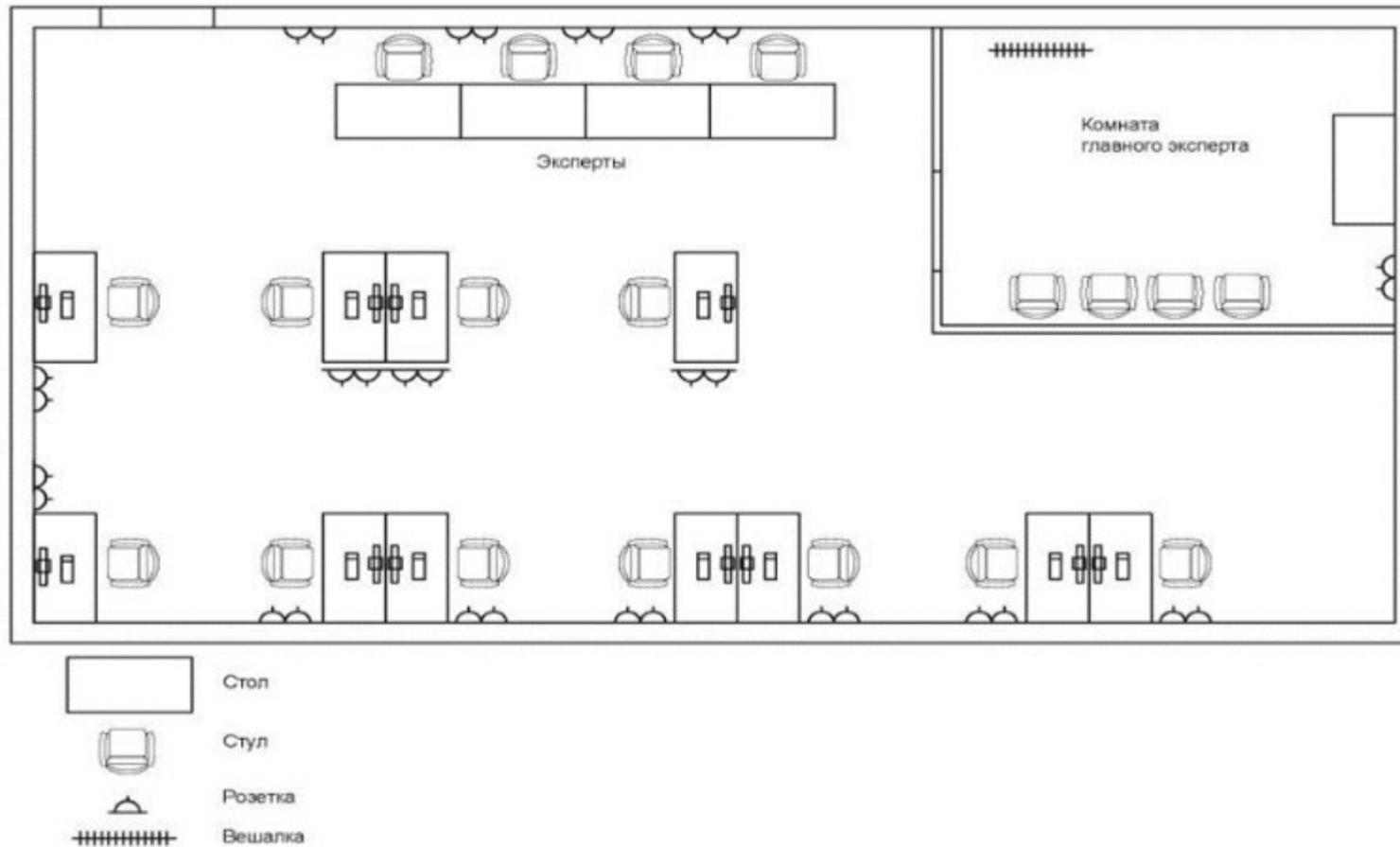
Минимальные требования к оснащению рабочих мест согласованы с общероссийскими общественными организациями инвалидов

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.
Рабочее место участника с нарушением зрения	3000x1900	1,5 м	Для участников с нарушением зрения необходимо: 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); б) лупа с подсветкой для слабовидящих; электронная лупа; в) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой: видеоувеличитель; - программы экранного доступа NVDA и JAWS18 (при необходимости); - брайлевский дисплей (при необходимости); в) для рабочего места участника с нарушением зрения, имеющего собаку-проводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника. г) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью использования крупного рельефно-контрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными

			<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>
Рабочее место участника с нарушением ОДА	3000x1900	1,5 м	<p>Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов:</p> <p>а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков;</p> <p>б) для участников, передвигающихся в кресле-коляске, необходимо выделить 1 - 2 первых рабочих места в ряду у дверного проема;</p> <p>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 соматически ми заболеваниями и	3000x1900	1,5 м	<p>Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалидов вследствие других соматических заболеваний, предусматривают отсутствие:</p> <p>а) вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия;</p> <p>б) тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации на площадке;</p> <p>в) превышения уровня шума на рабочих местах; г) нарушений уровня освещенности, соответствующей действующим нормативам.</p> <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 нервно-психические 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, рваных поверхностей, выступающих крепежных деталей)</p>
---	------------------	--------------	--

5. Схема (план) застройки соревновательной площадки



6. Требования охраны труда и техники безопасности

6.1. Общие требования:

К самостоятельной работе с ПК допускаются участники после прохождения ими инструктажа на рабочем месте, обучения безопасным методам работ и проверки знаний по охране труда, прошедшие медицинское освидетельствование на предмет установления противопоказаний к работе с компьютером.

При работе с ПК рекомендуется организация перерывов на 10 минут через каждые 50 минут работы. Время на перерывы уже учтено в общем времени задания, и дополнительное время участникам не предоставляется.

Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время работы алкогольные напитки, а также быть в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.

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

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

Участник соревнования должен знать местонахождение медицинской аптечки, правильно пользоваться медикаментами; знать инструкцию по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим и уметь оказать медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить в медицинское учреждение.

При работе с ПК участники соревнования должны соблюдать правила личной гигиены. Работа на конкурсной площадке разрешается исключительно в присутствии Эксперта. Запрещается присутствие на конкурсной площадке посторонних лиц.

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

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

6.2. Действия до начала работ:

Перед включением используемого на рабочем месте оборудования участник соревнования обязан:

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

Проверить правильность установки стола, стула, подставки под ноги, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см).

Проверить правильность расположения оборудования.

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

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

Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода). Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование; убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.

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

6.3. Действия во время выполнения работ:

В течение всего времени работы со средствами компьютерной и оргтехники участник соревнования обязан:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место; следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты;
- выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования;
- соблюдать, установленные расписанием, трудовым распорядком регламентированные

перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические упражнения.

Участнику соревнований запрещается во время работы:

- отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств;
- класть на устройства средств компьютерной и оргтехники бумаги, папки и прочие посторонние предметы;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- отключать электропитание во время выполнения программы, процесса;
- допускать попадание влаги, грязи, сыпучих веществ на устройства средств компьютерной и оргтехники;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- производить самостоятельно вскрытие и заправку картриджей принтеров или копиров;
- работать со снятыми кожухами устройств компьютерной и оргтехники; располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.

При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.

Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов не должна превышать 1-го часа. Во время регламентированного перерыва с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений.

6.4. Действия в случае аварийной ситуации:

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

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.

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.

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

6.5. Действия после окончания работ:

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;
- убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место. Обо всех замеченных неполадках сообщить Эксперту.