

СОГЛАСОВАНО

## Председатель Профсоюзного

КОМИГЕРА

Т.Г. Сорокина

П. М. П. УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СП «Комплекс Покровский»

Р.В. Митрохин

Приказ № 01-дз / 27.06.02. 09.193

## ИНСТРУКЦИЯ № 57

## по технике безопасности

при проведении занятий по легкой атлетике

## 1. Общие требования безопасности

- 1. Общие требования безопасности**

  - 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
    - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
    - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
    - выполнение упражнений без разминки.
  - 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
  - 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
  - 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции 1 по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
  - 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
  - 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
  - 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.  
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.