

Инструкция по охране труда во время занятий легкой атлетикой

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям лёгкой атлетикой допускаются дети школьного возраста (учащиеся учреждения), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по лёгкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по лёгкой атлетике возможно воздействие на обучающихся учреждения следующих 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 лёгкой атлетике должна быть медицинская 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 (воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (воспитателю).

1.6 В процессе занятий обучающиеся учреждения должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции 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 нескользкой подошвой.

2.2 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3 Протереть на сухо 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 15м 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, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6 Не стоять с права от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя

3.7 Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю.

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 отведённое 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.