

Согласовано профсоюзным комитетом МАОУ СОШ №100 От 02.09 2019г.	Утверждаю Директор МАОУ СОШ №100 _____ Язовских Д.В.
--	--

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**

### **ИОТ – 045**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го 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 медаптечка, 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 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 насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

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

##### ***Учащиеся обязаны:***

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» остановки

3.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.4. При выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия.

### **Учащимся запрещается:**

- 3.6. Выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- 3.7. Стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике;
- 3.8. Подавать снаряд для метания друг другу броском;
- 3.9. Производить метание без разрешения работника, проводящего занятия;
- 3.10. Выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- 3.11. Выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- 3.12. Самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения;
- 3.13. Выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- 3.14. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 3.15. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов.

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

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, прекратить занятия и сообщить об 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.

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия по легкой атлетике.

Учитель физкультуры

---

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:

Специалист по ОТ

\_\_\_\_\_ Хамзина О.А.