

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.

- 1.1. К занятиям по гимнастике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. Основными опасными производственными факторами, действующими на учащихся, являются:
 - 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 занятиях легкой атлетикой должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации. При неисправности оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. 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.д.).
- 2.4. Провести разминку.

III. 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 метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

IV. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

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

V. 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.

Руководитель подразделения-разработчика