

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом

Протокол №

«30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Новоколominская СОШ»:



И.Ю. Яковлева

Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям легкой атлетикой допускаются 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, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6 В процессе занятия 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. Требование 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 Проверить насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.)

2.4 Провести разминку.

3. Требования безопасности перед началом 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 черту.

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 справа от метаемого, не находится 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 занятия и сообщить об этом учителю.

4.2 При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации школы, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятия.

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.2 Снять спортивную форму и спортивную обувь и тщательно вымыть руки с мылом.

Учитель физической культуры:

« 30 » августа 2021 г.