

ИНСТРУКЦИЯ № 19-05-2020

По охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

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.

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

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.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

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

Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранаты и т.д.)

Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

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

Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 при плохом самочувствии, прекратить занятий 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

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть с мылом руки и лицо

Заведующий спортивным залом _____

СОГЛАСОВАНО
Зам директора
по учебной работе _____

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МБОУ « Гимназия № 8»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

протокол № _____ от «__»____ 2020__г

_____/Н.В. Чернуха/

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Гимназия № 8»

_____ Н.С. Сазонова
Приказ № _____ от «__» 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ

_____/В.С. Агрызков/

«__» _____ 2020__г.

ИНСТРУКЦИЯ № 19-05-2020

По охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

2020 г

