

Согласовано
Председатель
профсоюзного
комитета

Н.С. Макарова

Утверждаю
Директор школы
от 01.09.2015

Л.В. Никифорова

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при занятиях легкой атлетикой**

1. Общие требования безопасности:

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После окончания занятий легкой атлетикой тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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 снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. д.).
- 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 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 прыжке 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить его 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. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлены

« ___ » _____ 20__ г.

_____ (_____)
подпись расшифровка подписи