


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА «ПЕРСПЕКТИВА» г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПНО МАОУ Школы
«Перспектива»

 Н.А. Трифонова

«31» 2018 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Школы «Перспектива»

 И.Е. Сахарова

«28» 08 2018 г.

Приказ № 33

ИНСТРУКЦИЯ № 85

по технике безопасности учащихся при занятиях легкой атлетикой
ИОТ – – 2018

ИНСТРУКЦИЯ №
по технике безопасности учащихся при занятиях легкой атлетикой
ИОТ – – 2018

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:

1.3.1. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

1.3.2. травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

1.3.3. выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, 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 школы. 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. Лица, 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 снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. д.)

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 БЕГ

Учащийся должен:

3.1.1. при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

3.1.2. во время бега смотреть на свою дорожку;

3.1.3. после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

3.1.4. возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

3.1.5. в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

3.1.6. при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

3.1.7. выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.2 ПРЫЖКИ

3.3. Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

3.4. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Учащийся должен:

- 3.4.1. грабли класть зубьями вниз;
- 3.4.2. не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- 3.4.3. выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- 3.4.4. выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- 3.4.5. после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.3 МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- 3.3.1. перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
 - 3.3.2. осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
 - 3.3.3. при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
 - 3.3.4. в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
 - 3.3.5. находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
 - 3.3.6. после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
 - 3.3.7. при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить 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.

Инструкцию составил:
Инженер по охране труда



Д.Г. Синёв