

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 475  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
А.В. Овечкин  
Приказ № 55/6 от 29.08.2024

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда (для учащихся) при проведении занятий по легкой атлетике**  
**ИОТ-021-2024**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и 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 (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. 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. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**1.8. Учащимся запрещается:**

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

**1.9. Учащиеся обязаны:**

- переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом урока;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях легкой атлетикой.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

**Учащиеся обязаны:**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой.
- 2.3. Выполнять требования охраны труда и правила для учащихся при проведении уроков легкой атлетики;
- 2.4. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.5. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.6. Провести разминку.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

#### **Учащиеся обязаны:**

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

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

#### **Учащиеся обязаны:**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь по-страдавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

### **5. Требования охраны труда 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.