

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 метящего, 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 пострадавшему, 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.