



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 10.2

### ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*К занятиям легкой атлетикой допускаются:*

- учащиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду легкоатлетических упражнений.

При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать Правила внутреннего распорядка учащихся. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

*Опасными и вредными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:*

- **физические** (спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; метательные снаряды);
- **химические** (пыль).

При занятиях в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в секторе для прыжков в высоту.

Убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

*Во время занятий учащийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны работником, проводящим занятия.

*Учащимся запрещается:*

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения работника, проводящего занятия;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по легкой атлетике и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия по легкой атлетике.

## **6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий проведения занятий по легкой атлетике;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия выполнения легкоатлетических упражнений не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на заместителя директора по АХР