ИНСТРУКЦИЯ по охране при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ-018-2014

1.Общие требования безопасности.

 К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

 При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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;

 При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед- аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об это администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правил личной гигиены.

 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

 Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

 Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

 При групповом страте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. за финишную отметку.

 Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

 Не выполнять прыжки не неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

 Перед выполнение упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

 Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

 Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

 Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

неисправностей или замены спортивного оборудования или инвентаря.

 При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии правилам внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 Проверить надежность установки крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

 Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий.

 Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

 Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения

 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.