

Согласовано

председатель ПК

О.В. Волгина

«11» 09 2017г.

протокол № 23



Согласовано

общешкольным

родительским

комитетом

«22» 09 2017г.

Утверждаю

руководитель учреждения

С.В. Шандыбо

«04» 10 2017г.

приказ № 83



ИНСТРУКЦИЯ № 26

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. 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 несоблюдении охраны труда по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).
- 1.6. При проведении занятий по легкой атлетике у учителя должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- 2.2. Не выходить на спортивную площадку без разрешения учителя.
- 2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на спортивную площадку.
- 2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда во время занятий по легкой атлетике.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Провести разминку.
- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

- 3.4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Не производить метание без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.7. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- 3.8. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.9. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
- 3.10. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
- 3.11. Соблюдать дисциплину и порядок на уроке.
- 3.12. Не уходить с занятий без разрешения учителя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. В случае травматизма сообщить об этом учителю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Уходить со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
- 5.2. Переодеться.
- 5.3. Тщательно вымыть с мылом руки.

Инструкцию № 26 получил, ознакомлен: