

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 196»

Согласовано

Председатель комитета профсоюза № 82  
С.В. Смолина



«06» 2016г.

«Утверждаю»

Директор школы  
Н.М.Уварова



«14» 06 2016г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при занятиях легкой атлетикой  
ИОТ-017- 2016

Введена приказом № 198  
от 14.06.2016г.

Срок действия установлен  
с 14.06.2016г.  
по 14.06. 2021г.

Срок действия продлен  
с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказом № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2016 г.

## **Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.)
- 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только на 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 метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать 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.

Согласовано:

Инженер по охране труда  Ярушин Д.Б.