

Утверждаю  
Директор КГКОУ ДОД  
«Хабаровская краевая детско-  
юношеская спортивно-адаптивная  
школа»



В.П.Саржевский

2012 г.

## Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медосмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занимающиеся легкой атлетикой должны быть одеты в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду легкоатлетических упражнений.

1.3. При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. **Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:**

**физические** (спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; метательные снаряды); травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки.

• **химические** (пыль).

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При занятиях в зале учащиеся должны знать расположение аптечки.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия по легкой атлетике, а тот, в свою очередь, обязан немедленно сообщить администрации учреждения об этом, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия по легкой атлетике, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

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

2.3. 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.

2.4. Убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.5. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).

2.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

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

#### **3.1. Во время занятий учащийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, 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 тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны тренером-преподавателем, проводящим занятия.

#### **3.2. Учащимся запрещается:**

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия по легкой атлетике;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения тренера-преподавателя, 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 по окончании занятий**

4.1. Сдать использованный инвентарь тренеру-преподавателю, проводящему занятия по легкой атлетике.

4.2. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

4.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

4.4. 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 тренера-преподавателя, проводящего занятия по легкой атлетике.

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

5.1. 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 тренеру-преподавателю, проводящему занятия по легкой атлетике.

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

5.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, администрации учреждения, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.4. В случае пожара или других аварийных ситуациях, а также при наступлении неблагоприятных погодных условий, грозящих нанесением вреда здоровью учащихся, тренер-преподаватель обязан:

- прервать или отменить занятие;
- предупредить учащихся об опасности и принять все возможные меры по выводу их без паники в безопасное место;
- поставить в известность о происшедшем руководство;
- уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшим.