

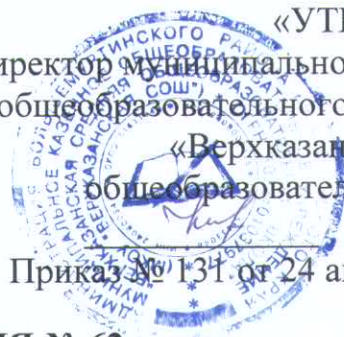
«СОГЛАСОВАНО»

Постановление профкома  
протокол № 76 от 24 августа 2020 г

Васильева А. С. Валиулина  
(подпись) (расшифровка подписи)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Верхказанская средняя  
общеобразовательная школа»  
И. И. Кучева  
Приказ № 131 от 24 августа 2020 г



## ИНСТРУКЦИЯ № 62

### ПО ОХРАНЕ ТРУДА (ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий легкой атлетикой, инструктаж по охране труда (технике безопасности).

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки.

1.3. В спортивном зале (у учителя при проведении занятий на открытой площадке) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. В спортивном зале должна быть вывешена памятка по оказанию первой помощи при травмах.

1.4. В спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться, знать порядок действий и пути эвакуации на случай возникновения пожара.

1.5. О каждом несчастном случае учащиеся должны сообщить учителю (тренеру).

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда (технике безопасности), подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда (техники безопасности).

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращения. В местах одевания спортивной шиповатой обуви, обувь ставить шипами вниз.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме на глубину 20-40 см (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз.

2.3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

2.4. Провести разминку. При сильном ветре, пониженной температуре и

повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

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

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

3.2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

3.4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

3.5. Не производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

3.6. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя, тренера).

3.7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском. Не ловить ядро, стоя «ноги вместе» во избежание падения ядра на ноги.

3.8. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

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

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

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия. По команде учителя (тренера) организованно, без паники покинуть спортивный зал.




4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора учебно-воспитательной работе		Н. Ш. Гадельшина	24.08.2020 г	по
		(дата)		
Учитель физической культуры		Н. И. Кучев	01.09.2020 г	
	(подпись)	(расшифровка подписи)	(дата)	
Учитель физической культуры		С. Н. Замалдинов	01.09.2020 г	
	(подпись)	(расшифровка подписи)	(дата)	