

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Г.Ф.Луц

Утверждаю:  
директор школы  
\_\_\_\_\_ О.В. Корнилова  
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике**  
**в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»**  
**ИОТ – 018 – 2016**

**1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются обучающиеся 10-11-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лёгкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лёгкой 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.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации МБОУ «СОШ № 5». При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

- 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 спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

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

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную метку.
- 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, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- 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.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

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

- 5.1. Убрать в 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.

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ Г.С.Нигамятзянова  
\_\_\_\_\_ Т.В.Николаева  
\_\_\_\_\_ Т.А.Пермякова

Уполномоченный по ОТ и БЖ \_\_\_\_\_ И.Н.Ваньшева