

Согласовано:

Председатель ППО
ГБУ ДО КДЮСШ (к)

А.В.
Осипова А.В.



Утверждаю:

Директор
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Пашков П.И.



Инструкция

№ 110829

ПО ОХРАНЕ ТРУДА

при проведении занятий
по лыжной олимпиаде

Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. 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.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, 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 (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся 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 обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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 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 отметку.
 - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановки
 - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляясь 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 метающего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания 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 учителю (преподавателю).
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 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.

Составлено с помощью А. Бирюковой