

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома ГБПОУ СПК
А.М.Машутина
« 20 » 06 2023г.



Инструкция № 02-35 - 2023 по охране труда для обучающихся при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся образовательной организации, занимающихся на занятиях физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. Занятия лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег.

1.3. К занятиям лёгкой атлетики допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

1.4. Обучающиеся занимаются на занятиях в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на занятии.

1.6. Занятие начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. При проведении занятий по легкой атлетике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов и рисков:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.9. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации образовательной организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.12. 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 занятия легкой атлетикой на занятиях физкультуры

2.1. На перемене обучающиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждая группа складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Занятие начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования охраны труда во время занятий обучающихся легкой атлетикой

3.1. На занятиях лёгкой атлетики обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые оценки.

3.2. В подготовительной части занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На занятиях лёгкой атлетики обучающиеся выполняют следующие требования:

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе обучающихся находиться сзади или слева от метящего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На занятиях лёгкой атлетики обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медицинское учреждение.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия легкой атлетикой

4.1. По команде преподавателя физкультуры, обучающиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по легкой атлетике

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;
- не приносить взрывоопасные вещества;

- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям преподавателя физической культуры;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

Инструкцию разработал:

«30» 06 2023 г.

_____/ Инженер по ОТ и ТБ_

_____/М.С. Кутдусова_____