**Администрация Таштагольского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа № 1»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Председатель ППО Директор МБОУ ООШ №1

\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Летягина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.М. Пхайко

протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2019г. «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

 **по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой**

**ИОТ 054 – 2019**

**г. Таштагол**

**ИНСТРУКЦИЯ**

 **по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой**

 **ИОТ 054 – 2019**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям легкой атлетикой допускаются:***

* учащиеся 1 – 9-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений;
* одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду легкоатлетических упражнений.

При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать Правила внутреннего распорядка учащихся. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 1».

***Опасными и вредными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:***

* **физические** (спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; метательные снаряды);
* **химические** (пыль).

При занятиях в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

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

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.

Убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания работника, 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 работника, проводящего занятия;
* выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны работником, проводящим занятия.

***Учащимся запрещается:***

* выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
* стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике;
* подавать снаряд для метания друг другу броском;
* производить метание без разрешения работника, 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 В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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 работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

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

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

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 работника, проводящего занятия по легкой атлетике.

***Инструкцию составил заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_ Пауль А.А.,***

 ***20 сентября 2019 г.***