

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
С.Э. Симацова



2013 г.

СОГЛАСОВАНО:  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРОФКОМА

Н.С. Новикова

« 3 » сентября 2013 г.

## ИНСТРУКЦИЯ №8 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме / место приземления/, проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Проверить сухой тряпкой снаряды для метания /диск, ядро, гранату/.
4. Провести разминку.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную прямую.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя /преподавателя/; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого / при метании левой рукой – слева/; не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя /преподавателя/.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю /преподавателю/.
2. При получении травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.