«Согласовано»
Предс. профкома _____ / В.Ф. Бровина

«Утверждаю»
Директор школы_____ / Г.Е. Махотина
01.09.2011 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 19
по охране труда для обучающихся
при занятиях легкой атлетикой

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям легкой атлетикой попускаются учащиеся с 1-ого класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования охраны труда 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 снаряды для метания.

2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда 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» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке 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 метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда 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.

Инструкция составлена зам. директора по УВР _____ / Я.В. Куликова