

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы  
«Школа № 1811 «Восточное Измайлово»»**

---

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ИОТ- 1-006-2019**

«СОГЛАСОВАНО»



Председатель ПК Школа № 1811 «Восточное Измайлово»  
(протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор Школа № 1811 «Восточное Измайлово»  
(приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019 г.)

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на воспитанников 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. В помещении, где проводятся занятия по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, 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 воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить завхозу.

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 дисциплинарной 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.

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» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться 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 воспитателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения воспитателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии воспитанника прекратить занятия и сообщить об этом старшей медсестре.

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.

Инструкция разработана: заместитель директора \_\_\_\_\_ /Егорченков М.А./

Согласовано: специалист по охране труда \_\_\_\_\_ /Гуров А.Б./