

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саликская средняя общеобразовательная школа имени Курбанова Я.Д.»

ИНН 0512027206

Адрес: 368621, РД, Дербентский район, с.Салик,

ул.Школьная, 9

ОГРН 1020500866330

Тел. 8: (964) 003 36 68, e-mail: salikDR 01 30@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании Совета школы
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Саликская СОШ»
Новрузалиев П.Т.
Приказ № 15 от 30.08.2023

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08 2023

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
на занятиях легкой атлетикой.
-ИОТ 04-23-



1. Общие требования безопасности.

1.1.К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, 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.На занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

2. Требования безопасности пред 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 /диск, ядро, гранату и т.д./.

2.4.Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1.Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя /преподавателя/ или его помощника, а так же без страховки.

3.2.При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая.

3.3.Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

3.4.Не выполнять упражнения на спортивных снарядах в ладными ладонями.

При выполнении упражнений потоком /один за другим/ соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а так же при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю /преподавателю/.

4.2.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учитель физической культуры _____