



Инструкция №2

**по технике безопасности для обучающихся в Спортивной школе г. Алдан
при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетикой на стадионе
или спортивной площадке на открытом воздухе.**

I. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся 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.
 - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.8. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе

II. Требования безопасности перед началом занятий

- 1.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- 1.2. Не выходить на стадион без разрешения учителя или команды дежурного.
- 1.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
- 1.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания
- 1.5. Провести разминку

III. 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 метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя
- 3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.8. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
- 3.9. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
- 3.10. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
- 3.11 Не уходите с занятий без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
- 4.2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Уходите со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
- 5.2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- 5.3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- 5.4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

С инструкцией ознакомлен: _____
