

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК ДЮСШ
Шмаранов В.В.

«01» марта 2011 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Нижнедомовского района

Попов А.Ю.

«01» марта 2011 г.



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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 тренера-преподавателя.
- 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 тренера-преподавателя.
- 3.9. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
- 3.10. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятиях.
- 3.11 Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 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 тренеру-преподавателю.

Инструкцию составил(а): Специалист по ОТ _____ (Верясова О.Г.)