|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Председатель профкома МОУ «СОШ №21»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.П. Новак  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | Утверждаю  Директор МОУ «СОШ №21»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю. Иванова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

# Инструкция №52

## по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

**1. Общие требования охраны труда**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошед­шие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасные факторы:

-травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

1. травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
2. выполнение упражнений без разминки.
3. При занятиях лепкой атлетикой должна быть аптечка, уком­плектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий:**

2.1 Переодеться в раздевалке, надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не­скользкой подошвой.

2.2 Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты, кольца, цепочки (крестики) и т.д.

2.3 Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.

2.3 Иметь убранные волосы на занятии и подстриженные ногти.

2.4Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте при­земления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

* 1. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. д.).

2.6 Провести разминку.

**3. Требования охраны труда и во время занятий:**

3.1 При групповом старте на короткие дистанции бежать толь­  
ко по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем  
на 15 м за финишную отметку.

1. Во избежание столкновений исключить резко «стопоря­щую» остановку.
2. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
4. Не производить метания без разрешения учителя (препода­вателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
5. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).

3.7 Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4 . Требования охраны труда в аварийных ситуациях:**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать по­мощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учрежде­ния, а также родителям пострадавшего, при необходимости отпра­вить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда и по окончании занятий:**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный ин­вентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.