

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1568 ИМЕНИ ПАБЛО НЕРУДЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК
Евдокимов **Бреслав Е.С.**
«01» 09 2014 г.


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор лицея
Кулешов **Кулешов В.П.**
«01» 09 2014 г.


ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по легкой атлетике

ИОТ - 070-2014

Вводится приказом № 64/40 от «01» сентября 2014 г.

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить наличие спортивной формы одежды и спортивную обувь с нескользкой подошвой у обучающихся

2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов;

3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.);

4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции организовать бег обучающихся только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15м за финишную отметку.

2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

3. Не допускать выполнение прыжков на неровном, рыхлом и скользком грунте, не разрешать приземляться при прыжках на руки.

4. Перед выполнением метаний убедиться в отсутствии в секторе для метания людей, животных.

5. Следить за тем, чтобы метание не выполнялось без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.

6. Следить за тем, чтобы обучающиеся не находились справа от метаемого (при метании левой рукой – слева); в зоне броска; не подбирали снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя), не подавали друг другу снаряд для метания броском.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия, оказать первую доврачебную помощь, сообщить администрации школы.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организовать уборку спортивного инвентаря в места для его хранения.
2. Организовать переодевание обучающихся.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.