


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»

Согласовано:

Председатель профсоюзной организации
МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»

 /Н. Остапенко /
Протокол №8 от «01» 12. 2021г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.
Пятницкое»

 /С. Губин/
Приказ №34 от «01» 12. 2021г.



ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся во время тренировочных занятий по лёгкой атлетике ИОТ № 027 - 2021

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений;
- в спортивной одежде и обуви, соответствующих проводимому виду легкоатлетических упражнений.

1.2. При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся.

1.3. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

1.4. Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; метательные снаряды; статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия);
- химические (пыль).

1.5. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.6. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;

- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.4. Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны тренером-преподавателем.

3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений) немедленно

сообщить об этом лицу тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) тренеру-преподавателю;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия по легкой атлетике.

6. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по легкой атлетике;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий по легкой атлетике.

Инструкция составлена

заместителем директора _____ /Н. Остапенко /

(подпись)

Ф.И.О.