**Утверждаю**

директор

МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»

Русаков П.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на 2019-2020 учебный год.

**Инструктаж №\_\_\_\_\_**
 по технике безопасности

при проведении занятий по [легкой атлетике](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Flegkaya_atletika%2F)

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лёгкой атлетике соблюдать правила поведе­ния, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по лёгкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необхо­димых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой по­мощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастно­го случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сооб­щить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение ин­струкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1. Надеть спортивный костюм и [спортивную обувь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fsportivnaya_obuvmz%2F) с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

**3. Требования охраны труда 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, скользком и рыхлом 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 метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

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

4.1. При плохом самочувствии, прекра­тить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.