

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель профкома:

 М.В. Тимофеева

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ «Мензелинский  
сельскохозяйственный техникум»:

 Э.Ш. Фаттахова



## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при занятиях легкой атлетикой**

### **1. Общие требования безопасности:**

1.1 К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3 При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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

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

2.4 Провести разминку.

### **3. 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 прыжке на руки.

3.4 Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5 Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6 Не стоять справа от метаемого, 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 безопасности в аварийных ситуациях:**

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2 При получении студентом травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности 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.

Инженер по ОТ и ТБ:  Р.М.Ахмадеева.