УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ЧУ ВО «Институт государственного администрирования»

_____ А.В.Тараканов

«25» 04 2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ №66
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 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 .Требовании безопасности в аварийных ситуациях:

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

4.2. 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 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.

С инструкцией ознакомлен (а)

«25» августа 2016 г. _____ (Г. Маврин)

подпись расшифровка подписи

Бардашков