

ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся
по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях
по легкой атлетике

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по легкой атлетике:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нахождение посторонних предметов на беговой дорожке и в секторе для прыжков;
- нахождение в секторе броска и приземления во время занятий по метанию;

1.2. На уроке/занятии по легкой атлетике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по легкой атлетике соблюдать правила поведения на спортивных площадках, стадионе в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по легкой атлетике технику выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.2. Во избежание получения травмы исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки при прыжках.

3.4. Не выполнять прыжки при закрытом прыжковом секторе.

3.5. Перед выполнением метательных упражнений удостовериться в отсутствии людей в секторе метания.

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

3.6. Не стоять справа от метаемого, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Не находиться в зоне проведения занятий по прыжкам, бегу и метаниям.

3.9. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды насухо.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.