

ИНСТРУКЦИЯ №39
по охране труда при занятиях легкой атлетикой и кроссом

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой и кроссом допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений без использования средства смягчающих падение (гимнастические маты);
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных (влажных) снарядах.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. При проведении занятий на спортивной площадке с учителем должна быть мед. аптечка.
- 1.4. После выполнения упражнений 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. Протереть используемое оборудование сухой тряпкой.
- 2.3. Проверить надежность крепления используемого оборудования и его исправность.
- 2.4. По необходимости использовать гимнастические маты

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков и сосоков со снарядов приземляться на обе ноги одновременно
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и 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.