

Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по легкой атлетике

ИПБ-13-2023

1. Общие положения

- 1.1. Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по легкой атлетике разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.
- 1.2. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:
 - Бег на короткие дистанции.
 - Бег на средние дистанции.
 - Бег на длинные дистанции.
 - Метание на дальность (мяч, гранаты).
 - Эстафетный бег.
- 1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж. Занятия проводятся в зале и на спортивной площадке.
- 1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.
- 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, периода после болезни, присутствуют на уроке.
- 1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
- 1.7. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.8. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия по легкой атлетикой на уроке физкультуры

- 2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.
- 2.2. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж, о чём делается запись в журнале регистрации инструктажей с обучающимися.
- 2.4. Перед началом занятий обучающийся должен:
 - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

3. Требования охраны труда во время занятий учащихся легкой атлетикой.

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- Бег на короткие дистанции:
 - при групповом старте бежать только по своей дорожке;
 - исключить резко «стопорящую» остановку при финише.
- Бег на средние дистанции:
 - при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
 - не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.
- Бег на длинные дистанции:
 - при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
 - не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.
- Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:
 - дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
 - основной группе учащихся находиться сзади или слева от метящего;
 - не подавайте снаряд броском;
 - не ловите снаряд стоя ноги вместе;
 - перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
 - не метайте снаряд влажными ладонями;
 - не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по легкой атлетике

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медицинскому работнику в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия легкой атлетикой

5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно выполняют построение.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

5.4. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.

5.5. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.

5.6. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда _____ /Алферова А.В./