

СОГЛАСОВАНО

Председатель объединенной
первичной профсоюзной организации



Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. Р. Бадретдинов

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. А. Сыров

2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 20

по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике

ИОТ – 20

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает об этом руководству филиала университета.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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. Проверить исправность оборудования и инвентаря (особенно шестов и молотов).

2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности при проведении занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м 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 прыжках на руки.

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

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

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (тренера).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Запрещается применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в аварийной ситуации

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

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала университета, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя (тренера) покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению преподавателя (тренера) поставить в известность руководство филиала университета, сообщить о пожаре в пожарную часть и действовать в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности.

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.

Разработал

Заведующий кафедрой
физвоспитания

В.М. Крылов

Согласовано

Зам. директора по АХР

Э. В. Гизитдинов

Специалист по ОТ

Ю. В. Скачкова