

ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности при проведении занятий
по легкой атлетике
в ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»
ИОТ – 018 – 2003

I. Общие требования.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Обучающиеся обязаны при проведении занятий по легкой атлетике соблюдать Правила внутреннего распорядка для обучающихся ГБПОУ «Тольяттинский медколледж», расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике у преподавателя должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать преподавателю, который сообщает об этом директору колледжа.
- 1.5. При неисправности спортивного инвентаря преподаватель обязан прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 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. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по мерам безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый повторный инструктаж.

II. Требования мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Обучающийся обязан надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Преподаватель обязан:

- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.);
- провести разминку.

III. Требования мер безопасности во время занятий.

3.1. Обучающиеся обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.2. Обучающимся запрещено:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;
- подавать снаряд для метания друг другу броском.

IV. Требования мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Обучающийся обязан при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. Преподаватель обязан при получении травмы обучающимся немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору колледжа, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. Требования мер безопасности по окончании занятий

5.1. Обучающиеся обязаны:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Преподаватель обязан:

- проверить спортивный инвентарь на сохранность;