

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени академика
И.П. Бардина»

Т.В.Иевлева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени
академика И.П. Бардина»

И.М. Люсин



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ 03-02-22-2

Череповец
2022

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Занятия на спортивной площадке, стадионе проводятся в сухую, теплую погоду.

1.3. Студенты должны уметь при необходимости оказать доврачебную помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время занятий по метанию;
- получение ушибов после столкновения занимающихся, вследствие их невнимательности;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий, студенты должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.

1.6. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.7. Студент должен:

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, а также не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

1.8. За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции студент может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не стеснять кровообращение.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.5. Выходить на место проведения занятия с разрешения преподавателя.
- 2.6. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
- 2.7. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. При пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенной на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).
- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку.
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- 3.4. Следует тщательно разрыхлять песок в яме-месте приземления. Грабли следует класть зубьями вниз.
- 3.5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.6. При влажности перед метанием следует вытирать снаряд (гранату) насухо. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону.
Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.
- 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- 3.9. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- 3.12. Возвращаться на старт по крайней дорожке;
- 3.13. При старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.
- 3.14. При беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
- 3.15. При беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем.
- 3.16. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить этом преподавателю.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа, 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 и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработана: _____ /И.В. Смирнова/

Согласовано: специалист по охране труда: А.И. Клименко /

Зам. директора по УВР: _____ /И.А. Кирьянова/