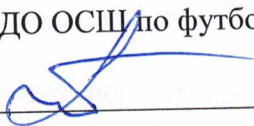


СОГЛАСОВАНО:

Уполномоченный по охране труда  
ОГАУ ДО ОСШ по футболу

  
\_\_\_\_\_ Д.В. Пьянзов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу



\_\_\_\_\_ А.Ю. Фомин

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для обучающихся при проведении занятий по легкой атлетике  
ИОТ – 064 - 2023

### 1. Общие положения безопасности на занятиях по легкой атлетике

1.1 Данная *инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике* разработана для обучающихся, занимающихся на тренировках лёгкой атлетикой.

1.2 Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках (стадионе) и в спортивном зале.

1.3 Занятия легкой атлетикой включают в себя разделы:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- метание на дальность мяча;
- эстафетный бег.

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

1.5 При проведении занятий по легкой атлетике необходимо соблюдать правила поведения, расписание спортивных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.6 Обучающиеся на занятиях по легкой атлетике должны быть в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

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 медицинской помощи при травмах.

1.9 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю или инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.10 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения спортивных занятий и правила личной гигиены.

1.11 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, должны пройти внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий легкой атлетикой

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. В раздевалке соблюдать чистоту и порядок.

2.2. Под руководством тренера-преподавателя или инструктора по спорту инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.3. Провести разминку. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

### 3. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

3.1. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы один раз в год.

3.2. В подготовительной части занятия обучающийся получает сведения безопасного выполнения упражнений.

3.3. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся выполняют следующие требования:

### **БЕГ**

#### ***На короткие дистанции:***

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

#### ***На средние дистанции:***

- при групповом старте бежать первые 200 метров только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 метров пройти шагом.

#### ***На длинные дистанции:***

- при групповом старте бежать первые 200 метров только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 метров пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

### **МЕТАНИЕ МЯЧА**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании мяча.

#### ***Обучающийся должен:***

- перед выполнением упражнений по метанию мяча убедиться в отсутствии людей в секторе метания.
- производить метания только с разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за мячом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке мяча от земли.

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

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору по спорту.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору по спорту, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь, сообщить родителям.

4.3. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору по спорту.

4.4. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера-преподавателя или инструктора по спорту.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий легкой атлетикой**

5.1. По команде тренера-преподавателя или инструктора по спорту убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.