***ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ЛИЦЕЙ № 265***

***КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА***

***«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»***

***Уполномоченный по ОТ ДИРЕКТОР ГБОУ ЛИЦЕЙ № 265***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Кулабухов / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Е.В.Михайлова/***

***23 августа 2017 года 24 августа 2017 года***

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда**

**при проведении занятий по легкой атлетике**

**ИОТ - 017 - 2017**

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ-017-2017

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике следует 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 нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится 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. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).   
2.4. Провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.   
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановки   
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 А людей в секторе метания.   
3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя) не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.   
3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).   
3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об учителю (преподавателю).   
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Боровикова/