**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда обучающимся (воспитанникам)**

**при проведении занятий по легкой атлетике**

**ИОТ-02-09**

**1.Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
* убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
* под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
* не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* во время бега смотреть на свою дорожку;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.
***Учащийся должен:***

* грабли класть зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
* выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
* выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
***Учащийся должен:***

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
* 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 снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
* при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки