

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования охраны труда

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК:

О.В. Говина
«01» сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

Р.А. Бекбергенов
«01» сентября 2015 г.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ-20 2015 год

Традиционно до
01.09.2025
Трушкова №51
от 07.09.2020

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Надеть защитную обувь и спортивную обувь с нескользкой подошвой, пластырь на лодыжку, ногу и не стесняющую кровообращения.
- 2.2. Тщательно разминать песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, разместить в месте занятий в специально приспособленных местах.
- 2.4. Не переходить в месте занятий лошады в гребля острием и зубьями вилки.
- 2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.6. Проверить наличие спортивной снаряды для метания (диск, ядро и т.д.).
- 2.7. Проверить разметку. При сильном ветре, повышенной температуре и повышенной влажности разметку п. Домбаровский, 2015

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования охраны труда

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

1.2. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица не младше 8-9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. 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.

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Надеть спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.4. Не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро и т.д.).

2.7. 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 охраны труда во время работы

3.1. Занятия легкой атлетикой начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время по согласованию с руководителем и соответствующим должностным лицом образовательного учреждения.

3.2. На занятиях по легкой атлетике должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока;
- проведение занятий в отсутствие преподавателя;
- плохая подготовка мест и инвентаря для проведения занятий;
- неправильное обучение технике исполнения физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность, шалости;
- неудовлетворительные метеорологические и санитарно-гигиенические условия.

3.3. Необходимо следить за тем, чтобы в зонах занятий легкой атлетикой не было травмоопасных предметов.

3.4. Бег проводить только в направлении против часовой стрелки.

3.5. Занятия по прыжкам в длину и тройным прыжкам следует проводить только после перекопки песка в ямах, убедившись, что в нем нет предметов, которые могут послужить причиной травмы (камней, битых стекол, обрезков металла и т.п.).

3.6. При проведении занятий по прыжкам в высоту в т.ч. и с шестом пользоваться только стационарными или переносными ямами из поролоновых матов.

3.7. Не применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой и методикой занятий.

3.9. При общих стартах на кроссовых дистанциях между участниками должно быть определенное расстояние для исключения травмирования друг друга шиповками.

При проведении соревнований по кроссу трассу в многолюдных местах и местах старта и финиша необходимо оградить.

На финише кроссового бега необходимо обеспечить помощь участникам, заканчивающим дистанцию.

3.10. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать только по своей дорожке. Длина дорожки должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.11. При проведении занятий по обучению технике прыжков и барьерного бега во избежание столкновений устанавливается интервал между выполнением попыток.

3.12. В качестве финишной ленточки используют только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых и других ниток необходимо исключить.

3.13. После интенсивного бега не допускается резкая остановка бегущего. Исключить «стопорящую» остановку.

3.14. Во время бега:

- 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 тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.15. В время прыжков:

- Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
- 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 вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.16. При метании:

- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания.
- производить метания только с разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- 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 тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

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

5.4. В раздевалке переодеться. Сменить спортивную форму на бытовую одежду.