

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК ППО
МАУ СШОР Советского
района


_____ А.Н. Кобзий

Протокол № 35/18 от 24.09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР Советского
района


_____ Н.Б. Романова

Приказ № 335 от 28.09 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий
по легкой атлетике**

ИОТ 092 - 18

г. Советский
2018 год

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда

при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий по лёгкой атлетике

ИОТ 092 – 18

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.
- 1.1. При проведении занятий по легкой атлетике необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике на воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике у тренера – преподавателя (тренера) должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру – преподавателю (тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря нужно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю (тренеру).
- 1.7. В процессе занятий воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) должны соблюдать порядок проведения занятий, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, могут быть привлечены к ответственности в соответствии с законодательством РФ,

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьги и т.п.).
- 2.3. Под руководством тренера – преподавателя (тренера) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. БЕГ.
 - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
 - во время бега смотреть на свою дорожку;
 - по окончании дистанции необходимо пробегать по инерции еще 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить дистанцию и, чтобы избежать столкновения.

- возвращаться на старт по крайней дорожке;
- при старте и на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

3.2. ПРЫЖКИ.

- песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега;
- выполнять прыжки, когда в яме для приземления никого нет;
- не перебегать дорожку для разбега, когда прыжок выполняют другие;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму.
- не приземляться при прыжках на руки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю (тренеру).

4.2. При получении травмы воспитанником (лицом, проходящим спортивную подготовку) тренер – преподаватель (тренер) должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать скорую помощь.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в место хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Разработал:
заместитель директора
по спортивной работе



Е.Н. Пацук

Согласовано:
специалист по безопасности
и охране труда



Т.А. Старицына