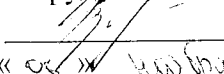
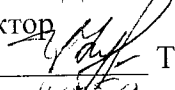


СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный по охране труда
от трудового коллектива

 Н.А. Фришина
« 08 » Июля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т.И. Кургузкина
« 08 » Июля 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при занятиях легкой атлетикой** **ИОТ- 3.25-2022**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» для обучающихся ГАПОУ СО «АМТ» (далее - Техникум) при занятиях легкой атлетикой.

1.2. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на занятии.

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

1.5. При занятиях гимнастикой возможно воздействие следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки.

1.6. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике, привлекаются к ответственности.

2. Требования охраны труда перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие в нем посторонних предметов.

2.3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д).

2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятия

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее 15 м. за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

3.3. Не останавливаться сразу после пробега дистанции, пройти 100 м шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

3.4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.5. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

3.6. Не производить метание без разрешения преподавателя, не оставлять без просмотра снаряды для метания.

3.7. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения преподавателя.

3.8. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

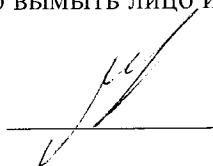
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации техникума и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования охраны труда по окончании занятия

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

И.о. специалиста по охране труда



Основин М.А.