

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

2.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

2.3. 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.

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

2.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (воспитателю).

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

2.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

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

3.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

3.4. Провести разминку.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

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

4.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

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

4.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4.5. Не проводить метания без разрешения преподавателя (воспитателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (воспитателя).

4.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (воспитателю).

5.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 6.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 6.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 6.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен(а) и согласен(а).

Дата _____ Подпись _____ Расшифровка подписи _____

