

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел.:4236)004-001, E-mail:basein2008@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.А. Володина

Приказ № 37-90т от 31.03 2021 г

Инструкция ИОТТБ № 002

**по охране труда и мерам безопасности при проведении тренировок
по легкой атлетике**

1. Общие требования безопасности

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 тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на спортсменов 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

1.2. случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

1.4. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися спортивной школы, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую погоде или спортивный 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 подготовить 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 безопасности во время занятий

Бег

Спортсмен 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 тренером;

выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки

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.

Спортсмен должен:

грабли класть зубьями вниз;

не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;

выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим занимающимся;

после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метания

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии

людей в секторе метания;

производить метания только с разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;

при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;

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, 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 безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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