

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ № 6
«Перспектива»
А.В.ЛАПКОВ
«1» СЕНТЯБРЯ 2008Г.



«СОГЛАСОВАНО»
профсоюзная
организация
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИССИИ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
«1» СЕНТЯБРЯ 2008Г.



ИНСТРУКЦИЯ № 85 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. К упражнениям не допускаются учащиеся (сережки, часы, браслеты, с металлическими и пластмассовыми заколками, пирсинг и т.д.).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме / место приземления/, проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Проверить сухой тряпкой снаряды для метания /диск, ядро, гранату/.
4. Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную прямую.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя /преподавателя/; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого / при метании левой рукой – слева/; не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя / преподавателя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

