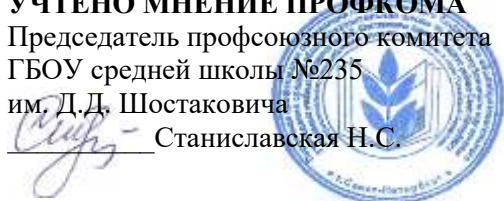
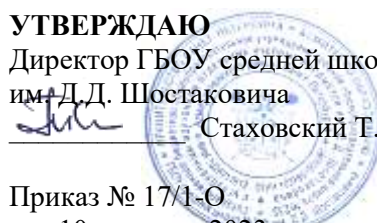


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №235 с углубленным изучением
отдельных учебных предметов им. Д.Д. Шостаковича
Адмиралтейского района г. Санкт–Петербурга

УЧТЕНО МНЕНИЕ ПРОФКОМА
Председатель профсоюзного комитета
ГБОУ средней школы №235
им. Д.Д. Шостаковича
Станиславская Н.С.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы №235
им. Д.Д. Шостаковича
Стаховский Г.В.



Приказ № 17/1-О
от «10» января 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ №70

по охране труда при занятиях легкой атлетикой для обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране и безопасности труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.

1.3. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег;
- Прыжки.

1.4. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся основной медицинской группы, прошедшие инструктаж по охране труда. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

1.5. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.6. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.7. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

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

1.9. 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.

1.10. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медицинских средств для оказания первой помощи при травмах.

- 1.11. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.12. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.13. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятия легкой атлетикой

- 2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 2.2. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.3. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
- 2.4. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме и в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.6. Под руководством учителя, инвентарь, необходимый для проведения занятия, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.
- 2.7. Не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх.
- 2.8. По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.
- 2.9. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.10. Провести разминку.
- 2.11. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования охраны труда во время занятий учащихся легкой атлетикой.

- 3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.
- 3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

Бег:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише;
- при групповом старте на средние и длинные дистанции бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- на средних дистанциях не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.
- обгонять бегущих с правой стороны;
- на длинных дистанциях не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

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;
- техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги. Не приземляться при прыжках на руки;
- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дает разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метящего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метания бегом или прыжками;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производит самовольных метаний;
- не метать с наряд в необорудованных для этого местах;
- не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате.
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;

4.2. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям преподавателя;

4.3. При плохом самочувствии во время занятий легкой атлетикой учащийся должен немедленно прекратить занятие, позвать на помощь, сообщить учителю;

4.4. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу в сопровождении взрослого;

4.5. При возникновении неисправности или поломке спортивного оборудования и инвентаря немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из зала в безопасное место и следовать указаниям преподавателя.

5. Требования охраны труда по окончании занятия легкой атлетикой

5.1. По команде преподавателя, учащиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку (зал) и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.