

Погоджено
Голова профкому

Затверджено

Наказ по

ЗОШ I-III ступенів
№ від 201__ р.
Директор школи

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №

Вимоги для учнів із техніки безпеки під час занять легкою атлетикою

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менш як 10 м. від навчальних корпусів.

Спортивна зона пришкільної ділянки повинна мати огорожу за периметром заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і незапиленими плодами.

Майданчики для ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту.

Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м. за фінішну позначку.

Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20...40 см. Пісок повинен бути чистим, ґрунт — розрівняним.

Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.

Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

Ретельно розпушуйте пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту. Перед метанням гранати, м'яча подивіться, чи немає людей у напрямку метання (м'яча, гранати) Граблі після розпушування піску покладіть збоку зубцями вниз. Перед стрибками покладіть під п'яти гумові прокладки. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирайте їх ганчіркою

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою. Не допускайте різко "стопорячих" зупинок. Ретельно розпушуйте пісок у ямі - місці приземлення. Не виконуйте стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземляйтеся на руки. Не подавайте м'яч, гранату кидком. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.

Будьте особливо уважливими, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від металника, не ходіть за снарядами без дозволу вчителя.

Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирайте їх насухо. Не залишайте граблі й лопати в стрибкових ямах, кладіть їх зубцями донизу.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ

Після занять ретельно вимийте руки з милом. Якщо під час занять з'являється біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою та допомогою до медичної сестри або лікаря.

Забирати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати у складські приміщення. Вивести школярів зі спортмайданчика до роздягальні (класу).

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У разі отримання травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.

У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за тел. 9-03.

Інструкцію розробив учитель

Узгоджено

Керівник служби охорони праці –
заступник директора з навчально-
виховної роботи

" ____ " _____ 201 ____ р.