

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КГБ ПОУ ХКОТСО**



УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

И.В. Банкрашкова

« 09 » 12 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для обучающихся при проведении занятий по легкой атлетике
ИОТ № 20-2024

Введено в действие Приказом от « 09 » 12 20 24 г. № 01-
05/354

Дата введения: « 09 » 12 20 24 г.

Срок действия до: « 03 » 12 20 29 г.

г. Хабаровск
2024

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 8.12.2020, и иными нормативно-правовыми актами.

1.2. Данная инструкция по охране разработана для обучающихся, пребывающих на занятиях физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. Занятия лёгкой атлетикой включают в себя следующие разделы:

1.2.1. Бег на короткие дистанции.

1.2.2. Бег на средние дистанции.

1.2.3. Бег на длинные дистанции.

1.2.4. Метание на дальность (мяч, гранаты).

1.2.5. Эстафетный бег.

1.3. К занятиям лёгкой атлетики допускаются обучающиеся основной медицинской группы, изучившие данную инструкцию на занятиях физической культуры. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

1.4. Обучающиеся занимаются на занятии в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Обучающиеся, не допускаются к занятиям, по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др.

1.6. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1.6.1. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

1.6.2. травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

1.6.3. выполнение упражнений без разминки.

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

1.8. О каждом несчастном случае, произошедшем с обучающимися, руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации колледжа, оказать первую помощь пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.9. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

2.2. Перед началом занятий обучающийся должен:

2.2.1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

2.2.2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

2.2.3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

2.2.4. под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

2.2.5. убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях лёгкой атлетики обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые оценки.

3.2. В подготовительной части урока обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках лёгкой атлетики обучающиеся выполняют следующие требования:

3.3.1. Бег на короткие дистанции:

3.3.1.1. при групповом старте бежать только по своей дорожке;

3.3.1.2. исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

3.3.2. Бег на средние дистанции:

3.3.2.1. при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;

3.3.2.2. не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

3.3.3. Бег на длинные дистанции:

3.3.3.1. при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;

3.3.3.2. не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

3.3.4. Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:

3.3.4.1. дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;

3.3.4.2. основной группе обучающихся находиться сзади или слева от метящего;

3.3.4.3. не подавайте снаряд броском;

3.3.4.4. не ловите снаряд стоя ноги вместе;

3.3.4.5. перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;

3.3.4.6. не метайте снаряд влажными ладонями;

3.3.4.7. не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На занятиях лёгкой атлетики обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медпункт.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

4.1.1. не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате

4.1.2. не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;

4.1.3. не приносить взрывоопасные вещества;

4.1.4. не уходить самовольно с занятия;

4.1.5. не оставаться в раздевалках на время занятия;

4.1.6. в случае аварийной ситуации, следовать указаниям преподавателя;

4.1.7. при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;

4.1.8. при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

4.2. В случае возникновения аварийной ситуации следует немедленно сообщить преподавателю. Чётко выполнять указания преподавателя, не паниковать, не суетиться; никуда не идти от руководителя, быть рядом.

4.3. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся преподавателя.

4.4. В случае обнаружения оборванных проводов, не заизолированной проводки, искрения проводки, следует немедленно сообщить преподавателю.

4.5. Если непредвиденная ситуация выходит из-под контроля взрослых, следует срочно связаться со службами экстренной помощи или родными по телефону.

Помните номера телефонов:

101 – пожарная охрана;

102 – полиция;

103 – скорая медицинская помощь;

104 – газовая служба.

4.6. Позвонив специалистам экстренной помощи, нужно сообщить адрес учреждения, в котором происходит мероприятие, коротко описать ситуацию, назвать свою фамилию и номер телефона.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия

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

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

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
Специалист в области охраны труда

Цвень А.Г.