

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ЛИЦЕЙ № 173

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21 тел/факс. 8(343)257-53-28
E-mail: liceum-173@yandex.ru

Согласовано:

Председатель
профсоюзной организации
МАОУ – лицей № 173
С.А. Мишихина
«16» сентября 2020 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ – лицей № 173
С.В. Куницкая
Приказ № 173/173
От «16» сентября 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ИОТ - О – 063

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Екатеринбург, 2020

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике.

1.2. К занятиям по легкой атлетике допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1.3. При занятиях по легкой атлетике необходимо выполнять :

- требования «Инструкции по охране труда для учащихся при проведении занятий по физической культуре»;
- режим учебных занятий;
- требования по обеспечению пожаробезопасности;
- правила личной гигиены;
- указания преподавателя.

1.4. При занятиях по легкой атлетике наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1.6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение преподавателя.

2.3. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.

3.2. При групповом старте бежать только по своей дорожке.

3.3. Не допускать резко «стопорящей» остановки.

3.4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

3.5. Не приземляться на руки.

3.6. Перед метанием каких-либо предметов проверить отсутствие людей в направлении метания.

3.7. Перед метанием в мокрую погоду предварительно вытереть снаряд насухо.

3.8. Не стоять близко от метającego.

3.9. Не пытаться поймать метательные снаряды.

3.10. Не ходить подбирать снаряды без разрешения.

3.11. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию.

3.12. Грабли класть на землю зубьями вниз, туфли – шипами вниз.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивных снарядов немедленно сообщить об этом преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания занятий:

- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.