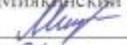


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации МАОУ ДО «ДЮСШ» МР
Миякинский район РБ

 А.Р. Минигулова
« 01 » 11 2023 г.

Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
№ 133 от 08.11.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий

по легкой атлетике

ИОТ-054-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее — Учреждение), прошедшие инструктаж по охране труда при проведении занятий и не имеющие противопоказаний по состоянию для занятий спортом.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

Физические:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки.

Химические: пыль.

1.4. Тренер-преподаватель и учащиеся должны знать местонахождение медицинской аптечки.

1.5. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и со всеми остальными учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. Тренер-преподаватель занятий и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь, с подошвой исключающей скольжение.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Снять все посторонние предметы (часы, браслеты, кольца, цепочки и т.п.).

3. Требования охраны труда во время занятия

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы, болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или работникам Учреждения, и действовать в соответствии с их указаниями.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, работников Учреждения.

