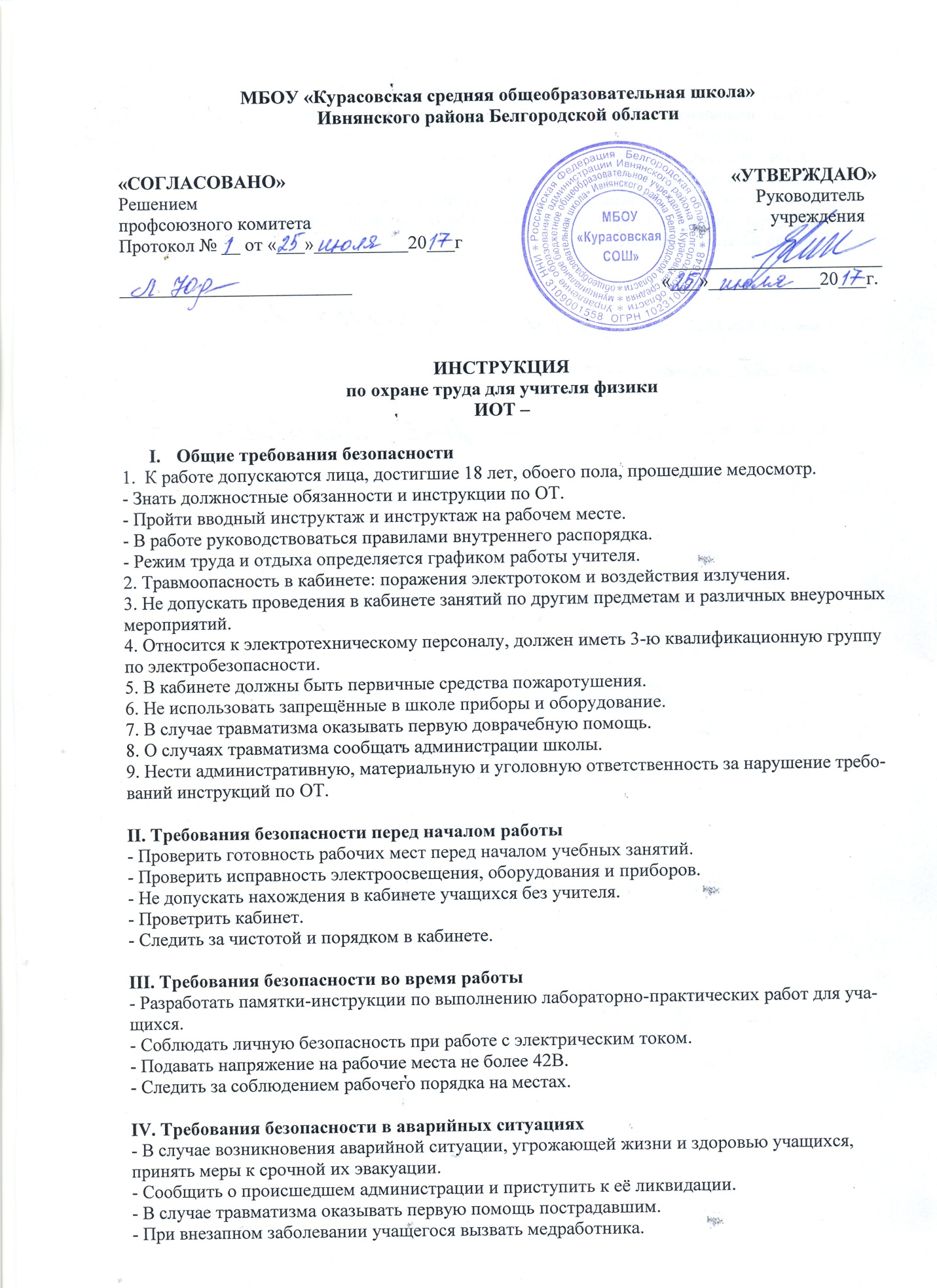
**МБОУ «Курасовская средняя общеобразовательная школа»**

**Ивнянского района Белгородской области**

****

**ИНСТРУКЦИЯ**

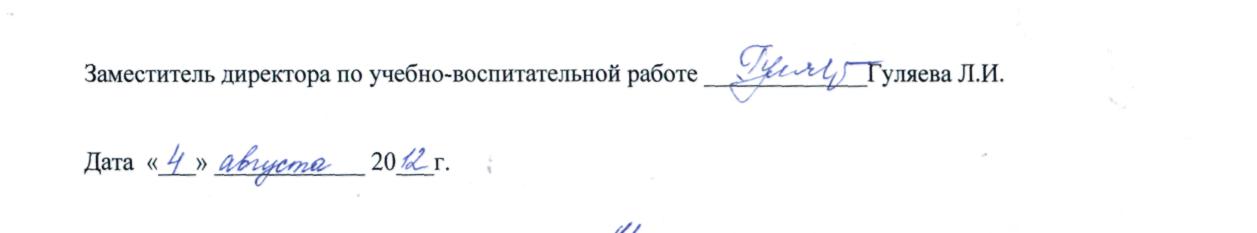
**по охране труда при проведении занятиях по легкой атлетике**

**ИОТ-38**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**
   1. К занятиям легкой атлетикой и кроссом допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
   2. Опасные факторы:

* травмы при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении упражнений без использования средства смягчающих падение (гимнастические маты);
* травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных (влажных) снарядах.
  1. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. При проведении занятий на спортивной площадке с учителем должна быть мед. аптечка.
  2. После выполнения упражнений принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**
   1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   2. Протереть используемое оборудование сухой тряпкой.
   3. Проверить надежность крепления используемого оборудования и его исправность.
   4. По необходимости использовать гимнастические маты
2. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**
   1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
   2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться на обе ноги одновременно
   3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
   4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
3. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
   1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
   2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага с помощью первичных средств пожаротушения.
   3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**
   1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
   2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
   3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



Заместитель директора