


Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано  
Председатель профкома  
И.И. Анисимов  
« » 2021г.



Утверждаю:  
Директор ГАПОУ СКСиПТ  
И.М. Гумеров  
« » 2021 г.



Инструкция по охране труда № 8  
при проведении занятий по легкой атлетике

## **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Преподаватель (тренер) и студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае со студентами пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации колледжа и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов;
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.
5. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки! во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения преподавателя; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения преподавателя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении студентом травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации колледжа и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Специалист по охране труда



Н.И. Сизова