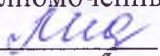


СОГЛАСОВАНО
уполномоченный по охране труда
 / Е.И. Мед
«20» февраля 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
/ Г.А. Горбунова
«20» февраля 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИОТ-2.102017

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие па обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. В спортзале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике в спортзале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В спортзале должно быть 2 огнетушителя.

1.6. При несчастном случае пострадавшему немедленно оказать первую помощь и сообщить об этом преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить преподавателю.

1.7. В процессе занятий студенты должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии действующим законодательством.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранат).

2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

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 столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. При выполнении прыжки на не ровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, не ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

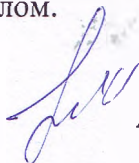
5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Руководитель физического воспитания



А.В. Хлопов

Согласовано:

Инженер по охране труда



О.В. Кутурова