

СОГЛАСОВАНО
Представитель общего собрания
работников
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

_____ А.А. Земляная
от « 19 » 12 2023 г.

протокол № 4

УТВЕРДЖАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя

_____ Е.И. Данченко

« 18 » 12
приказ № 91-02



Инструкция № 18

для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для обучающихся МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя (далее – Учреждение) разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- результатов специальной оценки условий тренировочных занятий;
- анализа требований профессионального стандарта;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для спортсменов;
- определения безопасных методов учебно-тренировочных занятий.

1.2. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для обучающихся (спортсменов) Учреждения.

2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

- 2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;
- 2.1.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;
- 2.1.3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 п. 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- 2.1.4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

3. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятиях;

быть внимательным при перемещениях по стадиону;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

4. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Обучающийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;

по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

5. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Обучающийся должен:

при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

во время бега смотреть на свою дорожку;

после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 - 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны; при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;

выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

6. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

7. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организовано покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Инструкцию разработал _____

