



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОиС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-03.025-2024
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года п 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда";

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".

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.
- 1.2. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике должны соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при прыжках;
 - травмы при падении на мокром, скользком полу или спортивной площадке.
- 1.5. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Обувь должна плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной или повышенной температуре, влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
- 1.6. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами, перевязочными средствами при оказании первой помощи при травмах, плохом самочувствии и т.д.
- 1.7. 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 уроке;
 - быть внимательным при перемещении по спортивному залу, спортплощадке, стадиону;
 - знать и выполнять данную инструкцию.
- 1.8. Руководитель занятий и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации, выполнять требования противопожарной безопасности.
- 1.9. О каждом несчастном случае (включая травмы различного характера) преподаватель обязан немедленно сообщить администрации техникума, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь.
- 1.10. Перед проведением каждого занятия по легкой атлетике преподаватель физвоспитания проводит инструктаж по охране труда, инструктаж проводится под роспись. За несоблюдение требований безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен на время от занятия.
- 1.11. Лица (преподаватели и обучающиеся), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда при занятиях по легкой атлетике, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний требований по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Пройти в раздевалку, надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей поверхностью.
- 2.2. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.
- 2.3. В случае, если занятие проходит не в спортзале, организованно выйти с преподавателем через центральный или запасной выход на место проведения занятий.
- 2.4. Перед занятием в спортивном зале необходимо его тщательно проветрить.

- 2.5. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий.
- 2.6. Под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях. Запрещается переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх.
- 2.7. По распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.
- 2.8. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.
- 2.9. Перед началом занятий обязательно сделать разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. БЕГ.

3.1.1. 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 стандарт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперника руками;
- при беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.2. ПРЫЖКИ

3.2.1. Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в яме, убрать из нее грабли, лопаты и др. посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

3.2.2. Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другими обучающимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.3. МЕТАНИЕ

3.3.1. Обучающийся должен:

- быть предельно внимательным при упражнениях в метании;
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить (или не начинать) занятия, сообщить об этом преподавателю физвоспитания, администрации техникума.
- 4.2. Занятия должны проводиться (или продолжаться) только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря или оборудования.
- 4.3. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие (упражнение) и поставить в известность руководителя физвоспитания.
- 4.4. При получении травмы обучающимся преподаватель должен немедленно прекратить занятие, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации техникума, при необходимости отправить пострадавшего в медучреждение.
- 4.5. При возникновении возгорания немедленно прекратить занятие, сообщить об этом администрации техникума и эвакуироваться. Осуществлять тушение очага возгорания самостоятельно с помощью первичных средств пожаротушения обучающимся запрещается.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-03.025-2024 “ По охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ” ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность
		Воинцева О.В.	руководитель физвоспитания