

Утверждаю:
Директор школы: _____

В.Л. Костюченко
« 01 » сентября 2015г.



Инструкция №1
по технике безопасности для учащихся
на занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия проводятся при сухой, теплой погоде.
3. При переходе через улицу учащиеся должны соблюдать правила дорожного движения.

Опасность возникновения травм:

- При падении на скользком грунте или твердом покрытии.
- При нахождении в зоне броска во время выполнения метания.
- При выполнении упражнений без разминки.

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.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
2. Во избежание столкновения исключить резкие остановки.
3. Не выполнять прыжки без команды учителя.
4. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя.
6. Не стоять справа от метаемого; не подбирать снаряды без разрешения учителя; не находиться в зоне броска.
7. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
8. Не покидать спортивную площадку без разрешения учителя.

Требования безопасности по окончании занятий.

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