



«ТВЕРЖДЕНО»
01 сентября 2014г.
Директор ФБОУ Никола № 1205
Баскаков А.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности для учащихся на спортивной площадке** **ИОТ-028-2014**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. 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.
- 1.3. У учителя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Занятия проводятся при сухой, теплой погоде.
- 1.5. При температуре воздуха ниже +10°C следует заниматься в спортивных костюмах.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
- 2.3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 метров за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя. Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- 3.6. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой – слева). Не находиться в зоне броска. Не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
- 3.7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
- 3.8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
- 3.9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
- 3.10. Не покидать спортивную площадку без разрешения учителя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить учителю, необходимо оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.