

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 86-ОП

під час занять легкою атлетикою

м.Кропивницький

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора КБФК
08.06.2022р. № 78

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 86-ОП

під час занять легкою атлетикою

1. Загальні положення

- 1.1. До занять допускаються здобувачі освіти , які не мають відхилень стану здоров'я та за наслідками медичного огляду допущені до занять на уроках фізкультури.
- 1.2. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менш як 10м від навчальних корпусів.
- 1.3. Спортивна зона майданчику повинна мати огорожу за периметром заввишки 0,5-0,8м. дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.
- 1.4. Майданчик для ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.
- 1.5. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.
- 1.6. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.
- 1.7. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20...40см. Пісок повинен бути чистим, ґрунт – розрівняним.
- 1.8. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значні відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).
- 1.9. Взуття здобувачів освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.
- 1.10. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.
- 1.11. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

- 2.1. Пояснити здобувачам освіти , де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.

- 2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
- 2.3. Враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти під час індивідуального чи групового страхування.
- 2.4. Всі здобувачі освіти інструктуються з правил безпечного виконання вправи.
- 2.5. Ретельно розпушуйте пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту.
- 2.6. Граблі після розпушування піску покладіть збоку зубцями вниз. Перед стрибками покладіть під п'яти гумові прокладки.

3. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.
- 3.2. Під час групового страту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою.
- 3.3. Не допускайте різко “стопорячи” зупинок.
- 3.4. Ретельно розпушуйте пісок у ямі – місці приземлення. Не виконуйте стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземляйтеся на руки.
- 3.5. Не подавайте м'яч, гранату кидком.
- 3.6. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.
- 3.7. Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від метальника, не ходіть за знаряддями без дозволу вчителя.
- 3.8. Перед метанням гранати, м'яча подивіться, чи немає людей у напрямку метання (м'яча, гранати).
- 3.9. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирайте їх ганчіркою. Перед метанням м'яча, гранати, подивіться, чи немає людей у напрямку метання.
- 3.10. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.
- 3.11. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирайте їх насухо. Не залишайте граблі й лопати в стрибкових ямах, кладіть їх зубцями донизу.
- 3.12. Під час заняття здобувачам освіти **забороняється:**
 - Приносити на заняття сторонні речі та предмети;
 - Виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;
 - Порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи, правил для студентів;
 - Штовхатися, підставляти “ніжку” іншим студентам;
 - Виконувати вправи при поганому самопочутті;
 - Виконувати вправи без команди, дозволу викладача.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

- 4.1. Після занять ретельно вимийте руки з милом. Якщо під час занять з'являться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі на долонях), припиніть заняття і зверніться за порадою та допомогою до лікаря, медичної сестри.
- 4.2. Забрати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати у складські приміщення.
- 4.3. Вивести здобувачів освіти зі спортмайданчика до роздягальні.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі отримання травми викладач повинен надати домедичну допомогу та звернутись до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм проводити заходи реанімації та викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

РОЗРОБЛЕНО:

Заступник директора з
навчальної роботи

З.АНОСОВА

ПОГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці

І.ГАБУРА