

МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Промышленный колледж энергетики и связи»

г. Владивосток



**Инструкция**  
**по обеспечению безопасности обучающихся при занятиях легкой атлетикой**

**ИБЖ-012-2024**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортивном зале.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

1.3. Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по залу (стадиону);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки, броши, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- при занятиях на открытых площадках, организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

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

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

3.1. Занятия проводятся на просохшей площадке, на ровном нескользком грунте (при занятиях на открытых площадках) под руководством преподавателя физкультуры.

3.2. Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятиях физической культурой и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

3.3. При беге обучающийся должен:

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;
- при выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- 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, избегать столкновений;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

3.4. Правила безопасности при прыжках.

3.4.1. Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см.

3.4.2. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

3.4.3. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

3.4.4. Обучающийся должен:

- грабли (для разравнивания песка в прыжковой яме) класть зубьями вниз;
- не 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 другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.5. Правила безопасности при метании.

3.5.1. Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

3.5.2. Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- 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 при аварийных ситуациях.**

4.1. Во время занятий, при ухудшения самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры.

4.2. При возникновении пожара в спортзале:

- немедленно прекратить занятие;
- организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть;
- соблюдать спокойствие и порядок;
- действовать по инструкции, слушать указания преподавателя.

4.3. При несчастном случае;

- оценить обстановку и устранить травмирующий фактор, который угрожает вашему здоровью;
- вызовите медицинского работника колледжа (при наличии) и бригаду скорой помощи;
- если пострадавший в сознании, спросите у него разрешение на оказание первой помощи;
- окажите первую помощь в зависимости от повреждений и травм пострадавшего;
- проинформируйте преподавателя, куратора и администрацию колледжа о произошедшем несчастном случае или аварии;
- примите экстренные меры по предотвращению аварийной ситуации и угрозы травмирования других обучающихся;
- сохраните до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия. Если невозможно сохранить, то зафиксируйте ее. Составьте схему, сфотографируйте или сделайте видео;
- дайте подробное описание причин и обстоятельств, при которых произошел несчастный случай;
- во время опроса давать полную и достоверную информацию.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. По окончании занятий обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- после разрешения преподавателя, организованно и спокойно покинуть место проведения спортивных занятий и пройти в раздевалку;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь; тщательно вымыть с мылом руки и лицо.

Инструкцию разработал: Ответственный за охрану труда

в КГА ПОУ «Энергетический колледж»  С.В. Забродник