

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель
трудового коллектива

Гор Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НИК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Л.В. Нестерова

_____ 2019г.

№ ИОТ 3-007-2019
Инструкция по охране труда при
занятиях легкой атлетикой

г. Нефтеюганск 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Представитель
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ЦПК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Л.В. Нестерова



_____ 2019г.

№ ИОТ 3-007-2019

Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать преподавателю (тренеру), который сообщает об этом администрации колледжа. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, (тренеру).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метания следует в специальных укладках.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, которая должна плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.
- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.4. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
- 3.5. Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.
- 3.6. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения преподавателя (тренера), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.9. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, пересекать эту зону, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (тренера).
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.
- 3.12. Не ловить ядро, стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.
- 3.13. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, гранату) насухо.
- 3.14. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа и в службу охраны труда, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель физического воспитания



З.З. Рахматуллаева

Согласовано:

Специалист по охране труда



О.И. Литинская