

Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ульяновского филиала РАНХиГС
В.В.Ваховский
2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по легкой атлетике
ИОЯ - 015 - 16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, 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 твердом покрытии или грунте;
- 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, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о случившемся администрации филиала, оказывает первую помощь пострадавшему, при необходимости доставляет пострадавшего в медицинское учреждение.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий по легкой атлетике

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (ядро, диск, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий по легкой атлетике

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку движения.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя (тренера), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (тренера).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации филиала, при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятия по легкой атлетике

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
Долингер А.Я.


