

Україна

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СКАДОВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**ШЕВЧЕНКІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ**

75732, Херсонська область, Скадовський район, село Шевченко

вулицяГірського, 22, телефон (05537)34-134, E-mail: [schoolsh@skadovsk.net](mailto:schoolsh@skadovsk.net).

**«Затверджено»**

**Наказом директора**

**Шевченківської ЗОШ І-ІІІ ст..**

**№\_\_\_від\_\_\_\_\_\_\_**

**ІНСТРУКЦІЯ № 28**

**з безпеки життєдіяльності під час зайняття легкою атлетикою**

**1. Загальні положення.**

* 1. До занять допускаються учні, які пройшли первинний (повторний) інструктаж з охорони праці на робочому місці.
  2. Порушення правил безпеки під час занять легкою атлетикою може призвести до тяжких травм.

**2. Перед початком занять.**

2.1. Спортивні майданчики і бігові доріжки повинні бути рівними, очищеними від каменів і інших сторонніх предметів. Доріжка продовжується не менше 15 м за фінішну лінію.

* 1. Майданчики не можна огороджувати канавками, ставити дерев’яні або цегельні бровки.
  2. Не менше 2 м навколо майданчика не повинно бути дерев, огорожі та інших предметів, які можуть нанести травму.
  3. Ділянки, призначені для кидання, розміщуються у місцях, які добре проглядаються, на значній відстані від тротуарів, доріг, майданчиків для дітей.
  4. При сильному вітрі і зниженні температури необхідно збільшити час і інтенсивність розминки перед виконанням легкоатлетичних вправ.
  5. Взуття учнів має бути не слизьким, щільно облягати ногу, але не утрудняти кровообіг.

**3. Під час занять.**

* 1. Бігти на короткі дистанції при груповому старті треба тільки по своїй доріжці. Виключайте різкі зупинки.
  2. Ретельно розпушуйте пісок в ямі – місця приземлення.
  3. Перед киданням гранати, диска, списа, молота подивіться чи немає людей у зоні кидків.
  4. Не ловіть ядро низько опущеними кистями рук, щоб уникнути травм пальців ядром об грунт.
  5. Не ловіть ядро, стоячи “ноги разом”, щоб уникнути падіння ядра на ноги.
  6. Граблі кладіть зубцями униз, туфлі – шипами униз.
  7. Перед киданням в мокру погоду витирайте прилади (диск, ядро, молот, гранату) насухо.
  8. **Забороняється:**
* виконувати стрибки на нерівному, сипкому і слизькому грунті;
* переходити місця, на яких проводяться заняття з бігу, стрибків і кидання;
* стояти при групових заняттях справа від того, хто кидає;
* ходити за приладами без дозволу;
* находитися в зоні кидання;
* повертатися спиною у напрямку польоту предмета кидання;
* подавати прилади кидком;
* проводити вільне кидання;
* залишати без догляду спортивний інвентар;
* залишати на місці занять граблі і лопати.

**4. Після закінчення занять.**

4.1. Навести належний порядок на спортивних майданчиках.

4.2. Зібрати і витерти насухо спортивні прилади (диск, ядро, гранату, молот).

4.3. Учням дотримуватись санітарних норм і правил особистої гігієни.

**5. Дії в аварійних ситуаціях.**

* 1. Припинити заняття, якщо умови не відповідають встановленим нормам.
  2. У випадку травмування надати першу медичну допомогу, при необхідності доставити потерпілого в лікарню.

УЗГОДЖЕНО

Керівник (спеціаліст) служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Г. Тодорчук

Заступник директора з виховної роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.О. Теленик

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Бабенко