



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Спортивная Школа «Водник»  
Находкинского городского округа

692916, Россия, Приморский край, г. Находка  
ул. Владивостокская, 45А тел./факс (4236) 655991, 656909  
E-mail < vodnik.68@mail.ru >  
Сайт учреждения: <http://vodnik.nakhodka-edu.ru>  
ИНН/КПП 2508026115/250801001

ОГРН 1022500721561  
ОКАТО 05414000000 л/с 30086875102  
р/с 03234643057140002000  
Дальневосточное ГУ Банка  
России//УФК по Приморскому краю г.  
Владивосток// БИК 040510000

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ СШ  
«Водник» НГО

 М.В. Биш

17 мая 2021 г.

**ИНСТРУЦИЯ № ИТБ-06-2021 г.**  
**по охране труда при проведении тренировок по легкой атлетике**  
**для учащихся МАУ СШ «Водник» НГО**

**1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, зачисленные в СШ «Водник» НГО, 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 и правила личной гигиены.
- 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;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике в распоряжении тренера должна быть 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 сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, отстраняются от занятий, а 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.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Исключить нахождение на беговой дорожке посторонних лиц и предметов. Проверить состояние беговой дорожки, исключить порывы покрытия.

2.3. Провести разминку.

### 3. Требования охраны труда во время занятий

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.

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 тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера, не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.6. При выполнении упражнений с применением барьеров следить, чтобы барьеры были расположены на необходимом расстоянии друг от друга, параллельно друг другу, не имели повреждений, имели хорошо заметную расцветку.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

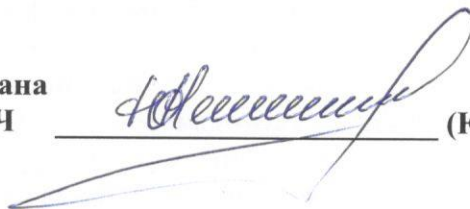
### 5. Требования охраны труда по окончании занятий

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.

Инструкция разработана  
Зам.директора по АХЧ



(Ю.В. Нечипоренко)