

СОГЛАСОВАНО:


Председатель совета трудового коллектива

 Ю.В. Вяткин

« 15 » 01 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ

 А.В. Леоненко

« 15 » 01 2013 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К проведению учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2 Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при прыжках в высоту, длину, при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3 Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5 Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6 После проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3 Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.4 Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

2.5 Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.6 При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

2.7 Для избежания приобретения болезни надкостницы, использовать бег, и многочисленные подводящие упражнения на снегу, желательно делать в валенках.

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

2.9 Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.10. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 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 выполнять метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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.

С инструкцией ознакомлен(а): *фук* *Клинова Т.Л.* 15.01 2013 г