

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Стародубское

Э. М. Фалилеева

пр. от 28.08.2025 г. № 288/1 -ОД

Инструкция № 53

по охране труда для учащихся при занятиях лёгкой атлетикой

1. Общие требования

1.1. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и на открытых спортивных площадках. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы: бег и статный бег, метания и прыжки.

1.2. К занятиям по лёгкой атлетике допускаются учащиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий;
- пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей занятиям форме одежды и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм;
- пришедшие на занятие в спортивный зал в чистой одежде и обуви;
- имеющие коротко остриженные ногти;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.

1.3. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. обязаны присутствовать на уроке.

1.4. При проведении занятий по лёгкой атлетике возможны следующие риски (опасности) причинения вреда здоровью:

- Гравитационные опасности (опасность падения учащегося с высоты собственного роста или перепада высот ввиду ненадлежащей обуви, одежды, нарушения правил поведения при занятии спортом, спотыкания, противоправного действия учащихся и др.; опасность падения учащегося из-за неисправности (ненадлежащего качества) покрытия; опасность падения на учащегося спортивного инвентаря в результате не правильного применения, повреждения, поломки и т.д.; опасность падения, поскользывания на мокром полу или скользком грунте, опасность падения в результате недостаточной освещённости рабочей зоны и т.д.);
- Механические опасности (ушибы, ссадины, переломы, защемления частей тела, растяжения, ударения о предметы, мебель или спортивное оборудование и др., т.е. опасности получения учащимися травм при выполнении упражнений или использования неисправного инвентаря, выполнении упражнений с нарушением

установленных правил выполнения спортивных элементов; опасность получения травм учащимися при нарушении правил поведения в спортивном зале, в раздевалках спортивного зала, на спортивных площадках; опасность жесткие конструкции и проч.);

- Природные опасности (опасность перегрева в тёплое время года; опасность получения солнечного удара, солнечного ожога; опасность укуса насекомыми, собаками и прочими животными; опасность получения травм и ущерба здоровью из-за неблагоприятных погодных условий);
- Опасность пожара (получение травм, ожогов, удушья, отравления угарным газом, гибель учащегося в результате короткого замыкания электрооборудования или электросети спортивного зала, поджога);
- ДТП – опасность наезда транспортного средства (причинение вреда здоровью или гибель учащегося);
- Террористический акт – срабатывание взрывного устройства, захват заложников, вооружённое нападение (риск получения травм или гибель учащегося в результате противоправных действий третьих лиц);
- Опасность не услышать звуковой сигнал тревоги (травмирование или гибель учащегося).

1.5. На занятиях учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию, нарушать дисциплину.

1.4. На занятиях учащимся запрещается приносить посторонние предметы, не относящиеся к образовательному процессу и роду занятий, телефоны, ноутбуки и прочую технику, класть в карманы острые предметы, канцелярские принадлежности и иные травмирующие предметы.

1.5. На занятиях по лёгкой атлетике учащимся разрешается заниматься на спортивных сооружениях, со спортивным инвентарём, используя их исключительно по назначению и только в присутствии учителя.

1.6. Учащимся запрещается:

- самостоятельно, без разрешения учителя, перемещать спортивное снаряжение по спортивному залу, на уличных спортивных площадках, брать без разрешения спортивный инвентарь, а также выносить его из спортивного зала и из территории школы,
- бросать мяч и прочий спортивный инвентарь за ограждение территории школы,
- открывать щёлку эвакуационного выхода, расположенного в спортивном зале, открывать калитку посторонним лицам,
- выходить за пределы ограждения территории школы без разрешения учителя,
- брать в руки песок из прыжковой ямы и бросать его в других учащихся или учителя,
- подходить к оставленным (брошенным) на территории школы личным вещам и предметам, не имея сведений об их собственнике,
- пользоваться уличными тренажерами, имеющим признаки неисправности.

1.7. Учащиеся обязаны соблюдать правила охраны труда, антитеррористической и пожарной безопасности, знать место нахождения аптечки первой помощи пострадавшим, первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.8. Учащимся запрещается приносить на урок пищу, пить напитки, щёлкать семечки, жевать резинку (жевательную).

1.9. Учащимся запрещается пользоваться на уроке сотовым телефоном.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушения настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Техника безопасности перед началом занятия по лёгкой атлетике

2.1. Учащиеся перед началом занятия обязаны:

1. Переодеться в соответствующую спортивную форму и обувь. Шнурки на обуви должны быть туго зашнурованы и завязаны надёжно. Одежда не должна быть чрезмерно свободной, но и не должна сковывать движений.

2. Длинные волосы должны быть собраны таким образом, чтобы не мешать выполнению спортивных упражнений, не цеплялись за гимнастическое снаряжение и спортивный инвентарь, не попадали в глаза учащемуся.

3. При пользовании шкафчиком для одежды быть внимательным, закрывая дверцу убедиться в отсутствии поблизости других учащихся во избежание защемления частей тела дверцами шкафа или удара. Мебель спортивного зала использовать строго по назначению.

4. Снять предметы (украшения, значки), мешающие выполнению упражнений. Опустошить содержимое карманов. Не разбрасывать вещи по раздевалке, размещать строго в шкафчике для переодевания.

5. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить учителя.

6. Пройти обязательный инструктаж и расписаться в соответствующем журнале.

7. Перед началом занятий на улице убедиться в безопасности, отсутствии в зоне выполнения занятий посторонних предметов, транспортных средств, в соответствующей занятиям погоде.

8. Перед занятиями, требующими разминки, выполнить комплекс соответствующих упражнений.

9. Беспрекословно выполнять команды учителя. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3. Требования во время занятий лёгкой атлетикой

Во время занятий учащиеся обязаны:

1. Не приступать к выполнению упражнения без команды учителя, не брать самовольно спортивный инвентарь.

2. При выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать безопасную дистанцию.

3. При беге на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

На средней дистанции во время бега:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

4. При метании мяча (гранаты) на дальность:

- соблюдать дистанцию между летающим снарядом и основной группой учащихся (не менее 3м);
- основной группе учащихся находиться сзади или слева (для правши) или справа (для левши) от метящего;
- не подавать снаряд броском;
- не ловить снаряд, стоя в позе «ноги вместе»;
- перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды и руки насухо, не метать снаряд влажными руками;
- метать снаряд в строго заданном учителем направлении;
- не переходить на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

5. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и в его сопровождении удалиться с урока.

6. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

7. При выполнении прыжков приземляться мягко, пружинисто приседая.

8. Не стоять близко при выполнении упражнений другими учениками.

9. Не отлучаться во время занятий без разрешения учителя.

10. Не толкаться, не приближаться к учащемуся, выполняющему упражнение, не бросаться в учащихся и учителя спортивным инвентарём. Не выполнять упражнения близко с стенам, мебели, ограждению, элементам спортивных сооружений.

11. Беспрекословно выполнять команды учителя, соблюдать дисциплину.

12. При обнаружении во время занятий на улице жалящих насекомых, собак, прочих опасных животных самостоятельно не предпринимать никаких мер, покинуть опасную зону и проследовать незамедлительно, но без паники, в здание школы.

13. При ухудшении погодных условий, наличии опасных природных явлений, проникновения на территорию посторонних лиц с явно противоправными намерениями, следовать указаниям учителя, прекратить занятия и проследовать в здание либо в безопасную зону в зависимости от обстоятельств.

14. При обнаружении в спортивном зале или на территории школы брошенных предметов немедленно сообщить учителю, не приближаться и не трогать. При проникновении на территорию посторонних лиц немедленно проследовать за учителем в здание школы.

4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях

1. Перечень возможных аварий, причин их возникновения:

- Возгорание, задымление, пожар вследствие замыкания электропроводки, неисправности электрооборудования, перегрузки электросети, поджога,
- Неисправность мебели, спортивного оборудования, системы оповещения об эвакуации вследствие износа, ненадлежащего качества, порчи,
- Прорыв системы отопления, водоснабжения, водоотведения вследствие износа, порчи, избытка давления,
- Неисправность системы вентиляции из-за износа, захламления,
- Обрушение несущих конструкций здания (фасада) из-за износа, стихийных бедствий, террористического акта (диверсии),
- Террористический акт или угроза его совершения.

2. При возникновении любой аварийной ситуации учащийся обязан сообщить об этом учителю и действовать строго в соответствии с его указаниями.

3. В случае задымления, пожара учащиеся должны по команде учителя эвакуироваться из спортивного зала, не паникуя и не создавая давки, не толкая друг друга и не должны бежать.

Если по какой-то причине учитель не может организовать тушение, при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты или порошка.

Учащиеся должны знать, что необходимо закрыть в зоне опасности двери во избежание образования сквозняка (тяги), предотвратить распространение огня по зданию.

4. При получении травмы, повреждения (микротравмы) прекратить занятия и сообщить о случившемся учителю незамедлительно.

5. При несчастном случае запрещается передвигать оборудование или иным образом менять обстановку места происшествия в целях обеспечения его сохранения на период расследования несчастного случая.

6. При получения травмы (повреждения) в случае отсутствия по каким-либо причинам учителя:

- Немедленно оказать или организовать оказание первой помощи пострадавшему, сообщить ближайшему с месту происшествия сотруднику школы, а при отсутствии такой возможности вызвать медицинскую помощь самому,
- Участвовать в расследовании несчастного случая и оформлении материалов расследования.

7. При любом ухудшении своего здоровья, при возникновении угрозы собственной жизни или здоровью, а также жизни и здоровью других учащихся необходимо оперативно сообщить учителю.

8. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятие, сообщить учителю.

9. При любой угрозе жизни и здоровью в случае необходимости исключительно по команде учителя учащиеся обязаны покинуть опасную зону и организованно эвакуироваться через ближайший безопасный выход за исключением вооруженного нападения, когда напротив, здание школы покидать запрещено.

В случае вооруженного нападения во время занятий на территории школы и отсутствии возможности укрыться в здании, необходимо укрыться в ближайшем укромном месте, включая территорию за пределами школы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании занятия учащиеся обязаны:

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Покинуть спортивный зал либо спортивную площадку только по команде учителя, организованно, не бегая и не толкая друг друга.
3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, при необходимости принять душ в отведённых для этих целей помещениях раздевалок. При проливании воды на пол немедленно сообщить об этом учителю и предупредить близ стоящих учеников о том, что пол мокрый.
4. Переодеться в соответствующую форму. Навести порядок в шкафчике для переодевания, не оставляя там после себя вещей, мусора.
5. По окончании занятий в спортивном зале учащимся запрещается выходить на улицу и пить холодную воду, а также воду из под крана.

Инструкцию разработал:

Учитель Кудряшова К.Г. _____

Согласовано:

Заместитель директора _____ Л. Н. Гайнуллина