

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ «Мухоршибирская СШ»
Б.Б. Батомункуев
«10» Января 2019г.



Инструкция для занимающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на: стадионе, оборудованных для этого спортивных площадках, в спортзале.

К занятиям допускаются занимающиеся прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Занимающийся обязан:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя, других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занимающийся обязан:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 - 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;
- выполнять прочие требования по технике безопасности.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Занимающийся обязан:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- травмированному товарищу, с помощью тренера, оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Тренер

Маковский А.В.

Ф.И.О.  подпись