

**Бобринецька спеціальна школа КОР**  
(повне найменування підприємства із зазначенням підпорядкованості)

**Інструкція № 23**  
**з безпеки життєдіяльності**  
**під час занять легкою атлетикою**

## Бобринецька спеціальна школа КОР

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ директора  
від 08.02.2021 року  
№ 19-о.

### **Інструкція № 23** **з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою** **I. Загальні положення**

Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів.

Спортивна зона пришкольної ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5 – 0,8 м. Дозволяється, як огорожу, використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

Майданчики для ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати горбів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.

Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20 –40 см. Пісок повинен бути чистим, ґрунт – розрівняним.

Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

Під час сильного вітру, за низької температури і підвищеної вологості, треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

Взуття здобувачів освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів та метань, зокрема інвентар, який не використовується в даний момент на уроці.

Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

## **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

Ретельно розпушуйте пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту. Граблі після розпушування кладіть в стороні зубцями донизу. Перед стрибками покладіть під п'яти гумові прокладки. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирайте їх ганчіркою. Перед метанням м'яча, гранати подивіться чи не має людей у напрямі метання.

## **III. Вимоги під час занять**

Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки по своїй доріжці. Не допускайте різких зупинок.

Не виконуйте стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Ретельно розпушуйте пісок у ямі – місці приземлення. Не приземляйтеся на руки.

Не подавайте м'яч, гранату кидком. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу та стрибків.

Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від металника, не ходіть за приладами (снарядами) без дозволу вчителя.

Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирайте їх на сухо. Граблі і лопати не залишайте в стрибкових ямах та кладіть їх зубцями донизу.

## **IV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

Після занять ретельно вимийте руки з милом. Якщо під час занять з'явиться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водняні пухирі) на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою й допомогою о лікаря, медичної сестри.

Забрати із спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати у складські приміщення. Вивести школярів зі спортивного майданчика до роздягальні (класу).

## **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

При отриманні травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу та звернутися до лікаря.

У разі отримання важких травм, викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Інструкцію склав: \_\_\_\_\_

Погоджено: \_\_\_\_\_