***Безопасность на уроках легкой атлетики***

ИНСТРУКЦИЯ № 1 - по мерам безопасности для учеников при занятиях лёгкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Ученик должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя

- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их

- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя

- знать и выполнять настоящую инструкцию

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II.Требования безопасности перед началом урока.

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока

- выходить на место проведения урока с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения

III.Требования безопасности во время проведения урока.

БЕГ

Ученик должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку

- во время бега смотреть только на свою дорожку

- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку

- 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 пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

Ученик должен:

- класть грабли зубьями вниз

- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Ученик должен:

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь

IV.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

V.Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения урока

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь

- вымыть руки с мылом