

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г. Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
г. Шахты

Назарян И.

« 13 »



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

№ ИШБ 06-2023

1. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности

Тренирующийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- начинать занятия только в присутствии тренера;
- выполнять упражнения – бег, прыжки, силовую подготовку, барьерный бег только в отведенных секторах манежа

За несоблюдение мер безопасности тренирующийся может быть не допущен или отстранен от тренировочного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировок;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения тренировок, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Движение по беговым дорожкам осуществляется против часовой стрелки. Разминочный бег осуществляется по внешним дорожкам.

Разминочные гимнастические упражнения проводятся за пределами беговых дорожек.

Запрещается пересекать дорожки, двигаться против общего движения, резко менять свою дорожку.

В шиповках разрешается находиться только в резиновом покрытии.

Должны выполняться следующие правила:

- а) разминка по нулевой дорожке;
- б) бег 100м и бег по кругу – по первой дорожке;
- в) ускорение - по второй дорожке;
- г) бег на 60 с/б и 100 с/б - по 3 дорожке;
- д) бег 110с/б - по 4 дорожке;
- е) тренировка без шиповок – в понедельник

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

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

Тренирующийся должен:

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим тренирующимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Тренирующийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли, не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Тренирующийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, вызвать скорую медицинскую помощь
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации

5. Требования безопасности по окончании тренировок

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