	ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ИнДИ И - 3 - 007 - 2021
	Система менеджмента качества Инструкция по охране труда при занятиях лёгкой атлетикой ИнДИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»	Версия № 1

СОГЛАСОВАНО:

Представитель трудового коллектива

 О.И. Костюк

« 03 » августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Л.В. Нестерова

2021 г.

ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

Инструкция

по охране труда при занятиях лёгкой атлетикой

ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»


Версия № 1

СМК ИнДИ И – 3 – 007 - 2021

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ

Приказом директора № 135 от 03.09.21 г.

г. Нефтеюганск

	ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ИнДИ И - 3 - 007 - 2021
	Система менеджмента качества Инструкция по охране труда при занятиях лёгкой атлетикой ИнДИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»	Версия № 1

1. Общие требования охраны труда.


- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать преподавателю (тренеру), который сообщает об этом администрации колледжа. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, (тренеру).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метания следует в специальных укладках.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, которая должна плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.

	ИнДИ (филиал) ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ИнДИ И - 3 - 007 - 2021
	Система менеджмента качества Инструкция по охране труда при занятиях лёгкой атлетикой ИнДИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»	Версия № 1

- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.4. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
- 3.5. Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.
- 3.6. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения преподавателя (тренера), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.9. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, пересекать эту зону, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (тренера).
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.
- 3.12. Не ловить ядро, стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.
- 3.13. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, гранату) насухо.
- 3.14. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа и в службу охраны труда, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.