

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ С.В. Гладилин
« ____ » _____ 20__ г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
КГКУ «Ачинский детский дом №1»

Протокол № 02 от

« 12 » декабря 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ В.А. Антропова
« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
по технике безопасности**

Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике

(наименование профессии, должности или вида работ)

Ид-16 - 2017

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по охране труда и технике безопасности, разработана для воспитанников Детского дома, занимающихся на занятиях физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности для воспитанников при проведении занятий по легкой атлетике. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивных площадках, кортах.

1.3. Занятия лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- бег на короткие дистанции.
- бег на средние дистанции.
- бег на длинные дистанции.
- метание на дальность (мяч, гранаты).
- эстафетный бег.

1.4. Воспитанники занимаются в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Занятия начинаются и заканчиваются согласно расписанию.

1.6. Перед изучением новой темы воспитанники проходят инструктаж, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда и техники безопасности.

1.7. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на воспитанников 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.

1.8. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.9. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре.

1.10. В процессе занятий воспитанники должны знать и соблюдать:

- правила поведения;
- правила внутреннего распорядка, установленные режимы занятий и отдыха;

- правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.11. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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 и т.п.).

2.4. Провести разминку.

Получив инвентарь проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. В подготовительной части занятия воспитанники получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.2. Каждый воспитанник выполняет следующие требования безопасности:

Прыжки в длину:

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

- при прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Бег на короткие дистанции:

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

- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;

- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;

- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание мяча (диска, гранаты) на дальность:

- не производить метания без разрешения инструктора по физической культуре, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

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

- не ходить за снарядами для метания без разрешения инструктора по физической культуре;

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;

- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метящего;

- не ловите снаряд стоя ноги вместе;

- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;

- не метайте снаряд влажными ладонями;

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.3. На уроках лёгкой атлетики воспитанники овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры воспитанник должен прекратить занятие, уведомить инструктора по физической культуре и обратиться в медпункт.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В процессе занятий предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории учреждения;
 - не приносить взрывоопасные вещества;
 - не уходить самовольно с занятия;
 - не оставаться в раздевалках на время занятий;
 - в случае аварийной ситуации, следовать указаниям инструктора по физической культуре.
- 4.2. При появлении во время занятий боли, покраснения кожи или потертостей на ладонях, или ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, слушать команды инструктора по физической культуре, без паники эвакуироваться из здания через ближайший запасной выход.
- 4.4. Став очевидцем получения травмы немедленно сообщить об этом инструктору по физической культуре, администрации учреждения. Получив травму обратиться к медицинскому работнику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. По команде инструктора по физической культуре, воспитанники организованно строятся в шеренгу.
- 5.3. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.4. Необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: _____ / Должных Е.В.