

**КОВАЛІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ
НИЖНЬОВЕРБІЗЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ліцею

_____ Оксана БОДНАРУК

Наказ № _____ від _____

ІНСТРУКЦІЯ №55

**Інструкція з охорони праці
під час занять легкою атлетикою**

1. Загальні положення

1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.
2. Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.
3. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.
4. Майданчики не можна огорожувати 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.
5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.
6. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.
7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).
6. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.
7. Взуття учнів має бути на підшві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

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

11. Зберігати й переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

1. Ретельно розпушити пісок у ямі для стрибків у довжину й висоту.
2. Граблі після розпушування піску покласти в сторону зубцями донизу.
3. Перед стрибками покласти під п'яти гумові прокладки.
4. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витерти їх ганчіркою.
5. Перед метанням м'яча, гранати, переконатися, чи немає людей у напрямку метання.

3. Вимоги безпеки під час занять

1. Під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. Не

допускати різких зупинок. Ретельно розпушувати пісок у ямі — місці приземлення.

2. Не виконувати стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки.

3. Не подавати м'яч, гранату кидком. Не переходити через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу й стрибків.

4. Бути особливо уважним, виконуючи вправи з метання. Не стояти під час групових занять праворуч від метальника, не ходити за приладами (снарядами) без дозволу вчителя.

5. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирати їх на сухо. Граблі й лопати не залишати в стрибкові, ямах та класти їх зубцями донизу.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

1. Після занять ретельно вмити руки з милом. Якщо під час занять з'явиться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припинити заняття і звернутися за порадою й допомогою до лікаря, медичної сестри.

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

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. У разі необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.

Інструкцію розробив _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ПК ліцею _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

З інструкцією ознайомлений (а) _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

«__» _____ 2025р.

З інструкцією ознайомлений (а) _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

«__» _____ 2025р.