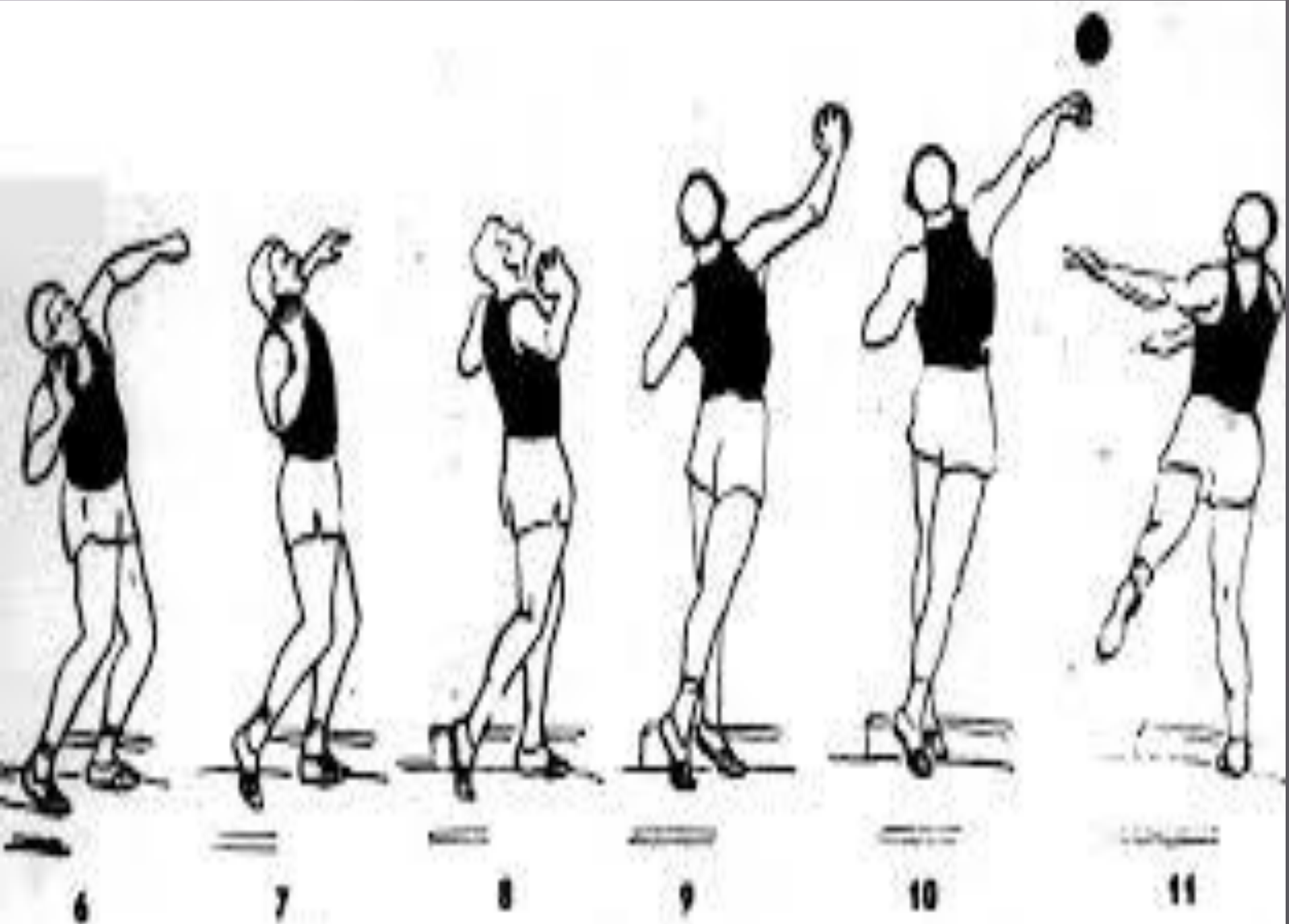


# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Работу выполнил  
ученик 5 «В» класса  
средней школы №55  
г. Саратов  
Карпов Богдан











# Правила безопасности

- ▣ 1. Общие требования безопасности
  - 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, 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 медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
  - 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
  - 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

# Правила безопасности

- ▣ 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.
  
- ▣ 3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
  - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
  - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
  - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
  - 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
  - 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
  - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

▣



# Правила безопасности

- ▣ 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
  - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  
- ▣ 5. Требования безопасности 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.

# Бег

- ▣ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ▣ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ▣ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- ▣ 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 пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- ▣ выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

# 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 учащегося на ноги.

# Прыжки

- ▣ грабли класть зубьями вниз;
- ▣ не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- ▣ выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- ▣ выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ▣ 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

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- 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 передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

**Спасибо за внимание!**