

# Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

# 1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.



**2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.**



3. Заниматься легкой атлетикой  
ТОЛЬКО в местах, названных  
учителем, в поле его зрения.



# 4. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки.



**5. Не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки).**



**6. Бежать короткие (спринтерские дистанции) только по своей дорожке.**



**7. Во время бега не смотреть под ноги, на своего соперника.**





**8. Не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша.**

**9. Не перебегать (пересекать) дорожку во время бега «соревну**



**10. При групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего.**



**11. Во время бега на длинные дистанции уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро).**



**12. После финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться.**



# 13. Не выполнять прыжки на неровный, рыхлый или скользкий грунт.



# 14. Соблюдать очередность выполнения попыток.



# 15. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию.

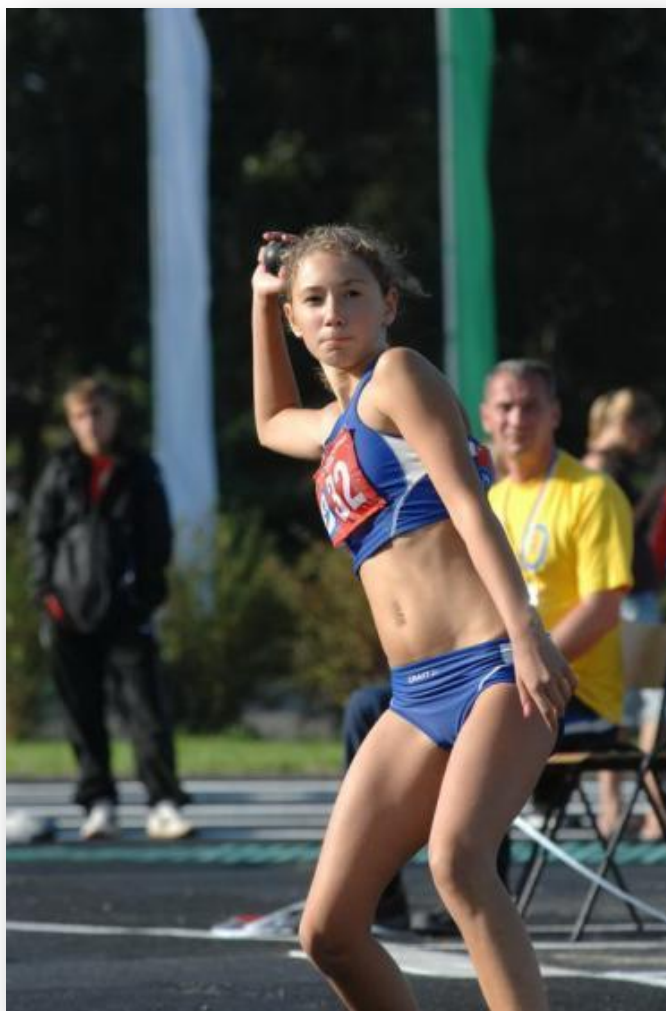


# 16. Выполнять метания только по команде учителя.





**17. Перед выполнением метания  
посмотреть, нет ли людей в зоне  
приземления снаряда.**



# 18. Не стоять рядом с метающим.



# 19. Не стоять в поле (коридоре), где приземлятся метательные снаряды.



# 20. Не ловить метательные снаряды.



# 21. Не передавать метательные снаряды броском.



**22. Не выходить в поле (коридор) за метательными снарядами без разрешения учителя.**



## 23. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы



**24. При плохом самочувствии  
или травме немедленно  
сообщить учителю.**

