



## ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА И НАУКИ МОСКВЫ

### ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2036»

111675, г. Москва, ул. Т. Макаровой, д.2  
ИНН 7720596679 ОГРН 1077761472293  
ОКТМО 45308000 КПП 772001001

E-mail: 2036@edu.mos.ru  
Телефон:(499)797-34-12 (499) 797-34-13  
Сайт: www.sch2036v.mskobr.ru

«Согласовано»

Председатель Управляющего  
Совета

 А.В. Шibaев  
«30» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Заместитель директора

 М.В. Алексеева  
«09» 09 2021 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 10

### по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по легкой атлетике

#### 1. Общие требования по технике безопасности

1.1.К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, 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.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.5.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Требования техники безопасности перед началом занятий

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

### **3. Требования техники 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.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

**4.1.** При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий**

**5.1.** Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**5.2.** Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Специалист по ОТ

  
подпись

  
расшифровка подписи

С инструкцией ознакомлен (а)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
расшифровка подписи