

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
В. о. ректора Вінницького  
кооперативного інституту  
Світлана КОЛОТІЙ  
«20» березня 2022 р.



**ІНСТРУКЦІЯ № 31**  
**з техніки безпеки**  
**під час занять легкою атлетикою**

**І. Загальні положення**

1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона ділянки навчального закладу повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5 - 0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.4. 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.

1.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15м за фінішну позначку.

1.6. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня – розрівняною.

1.7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається і знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

1.8. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

1.9. Взуття студентів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

1.10. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

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

1.12. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

## **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Ретельно розпушувати пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту. Граблі після розпушування піску класти в стороні зубцями донизу. Перед стрибками покласти під п'яти гумові прокладки. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витерти їх ганчіркою. Перед метанням м'яча, гранати, переконатися, чи немає людей у напрямку метання.

## **III. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. Не допускати різких «стопорячих» зупинок. Ретельно розпушувати пісок у ямі – місці приземлення.

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

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

3.4. Бути особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стояти під час групових занять праворуч від металника, не ходити за приладами (снарядами) без дозволу викладача.

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

## **IV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять ретельно вимити 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.

4.2. Забрати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати в складські приміщення. За командою викладача перейти зі спортмайданчика до роздягальні.


## **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При отриманні травми учитель повинен надати студенту першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу по телефону за номером 103.

**Розроблено:**

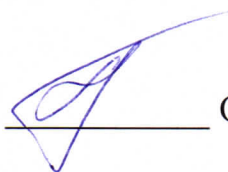
Керівник (викладач) фізвиховання



Віктор МОНЧАК

**Погоджено:**

Інженер з ОП



Оксана ЛЕВЧЕНКО