

Техника безопасности на уроках легкой атлетики





Общие требования безопасности

1. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
2. Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения, иметь аптечку для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики:

- прошедшие медицинский контроль;
- прошедшие инструктаж по мерам техники безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Ученик должен:

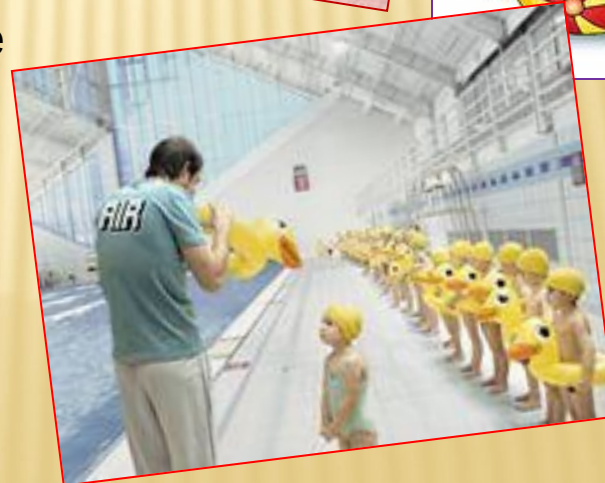
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

За несоблюдение и грубое нарушение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.



Требования безопасности перед началом урока.

- ✓ переодеться в раздевалке, надеть на себя соответствующую спортивную форму и обувь;
- ✓ снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, цепочки и т.д.);
- ✓ убрать из карманов спортивной формы колющиеся, режущие и другие посторонние предметы;
- ✓ под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока;
- ✓ выходить на место проведения урока с разрешения учителя;
- ✓ по команде учителя встать в строй для общего построения.





Требования безопасности во время проведения урока.

Ученик должен:

- ❖ при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- ❖ во время бега смотреть только на свою дорожку;
- ❖ во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- ❖ возвращаться на старт, исключая беговые дорожки;
- ❖ при старте, финише и беге по дистанции не создавать помехи (не задерживать соперников руками и не ставить подножки);
- ❖ при беге по пересечённой местности быть внимательным, выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- ❖ выполнять разминочный бег по крайней дорожке, не переходя на шаг.





П Р Ы Ж К И

Требования безопасности
во время проведения
урока.

- *Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.*
- *Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.*

Ученик должен:

- выполнять прыжки, только по команде учителя и в прыжковой яме или месте для приземления никого нет;
- выполнять прыжки только на ровном, рыхлом грунте, приземляться (на гимнастические маты) при прыжках только на ноги;
- выполнять прыжки в порядке очереди, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником и не создавать помех;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место, исключая дорожку для разбега.





МЕТАНИЯ

Требования безопасности во время проведения урока.



Необходимо быть предельно внимательным при упражнениях в метании.



Ученик должен:

- ✓ выполнять метание, только по команде учителя и если в секторе для метания никого нет;
- ✓ не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- ✓ при необходимости протереть инвентарь ветошью.



Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть.





Требования безопасности по окончании урока

Ученик должен:

- ❖ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- ❖ организованно покинуть место проведения урока;
- ❖ переодеться в раздевалке, снять и забрать спортивный костюм и спортивную обувь;
- ❖ вымыть руки с мылом.



И ТОГДА

