**Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**

**I. Общие требования безопасности.**   
Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.  
К занятиям допускаются обучающиеся:   
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  
Обучающийся должен:   
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;  
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;  
- знать и выполнять настоящую инструкцию.  
За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**   
Обучающийся должен:   
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);  
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;  
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;  
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;  
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;  
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;  
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**БЕГ**  
Обучающийся должен:   
- 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 пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;  
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**  
Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. 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 учащегося на ноги.  
Обучающийся должен:   
- 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 поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;  
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЕ**  
Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.  
Обучающийся должен:   
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;  
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;  
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;  
- 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 передавать снаряд друг другу броском;  
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**   
Обучающийся должен:   
- при получении травмы или ухудшения 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 в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**   
Обучающийся должен:   
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
- организованно покинуть место проведения занятия;  
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  
- вымыть с мылом руки.

Источник: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/17/tekhnika-bezopasnosti>