**Инструкция**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**легкой атлетики.**

 **1.     Общие требования безопасности**

    Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках  и в спортзале.

 К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и спортивную форму.

 Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю;
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

  *За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.*

**2.     Требования безопасности перед началом урока.**

*Учащийся должен:*

  - переодеться в раздевалке;

 - снять с себя предметы,   представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, серёжки и т.д.).

**3. Требования безопасности во время проведения урока.**

*Учащийся должен:*

- осознанно и интенсивно выполнять разминку;

**БЕГ** - при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 2 - 5 м;
- возвращаться на старт по крайней дорожке;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;

-во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

**ПРЫЖКИ**

- перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё посторонние предметы;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- не приземляться при прыжке на руки;

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;

- выполнять прыжки поочерёдно;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться насвоё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЕ**

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- 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;
- 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.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных  ситуациях.**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и сообщить учителю;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**5.  Требования безопасности  по окончании урока**

Учащийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке;
- вымыть с мылом руки.