**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.