

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

**НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель  
трудового коллектива

Гор Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НИК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Л.В. Нестерова



\_\_\_\_\_ 2019г.

**№ ИОТ 3-007-2019**  
**Инструкция по охране труда при**  
**занятиях легкой атлетикой**

г. Нефтеюганск 2019г.



- 3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.
- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.4. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
- 3.5. Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.
- 3.6. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения преподавателя (тренера), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.9. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, пересекать эту зону, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (тренера).
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.
- 3.12. Не ловить ядро, стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.
- 3.13. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, гранату) насухо.
- 3.14. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа и в службу охраны труда, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель физического воспитания



З.З. Рахматуллаева

Согласовано:

Специалист по охране труда



О.И. Литинская