



Инструкция по охране труда для воспитанников при проведении занятий по легкой атлетике



Занятия легкой атлетикой для детей предусматривают бег, ходьбу, прыжки и метание спортивных снарядов. Если задуматься, то все вышеперечисленное очень естественно для детей: бегать, прыгать и закидывать игрушки подальше они готовы каждую минуту. Занятия атлетикой сохраняют им здоровье и направляют энергию в спортивное русло.

Данная инструкция по охране труда разработана для воспитанников при проведении

занятий по легкой атлетике в ДОУ (детском саду) с целью предупреждения травмирования и сохранения здоровья детей.

С настоящей инструкцией по охране труда на занятиях по легкой атлетике в ДОУ (детском саду) детей знакомит инструктор по физической культуре или воспитатель непосредственно перед началом первого занятия по физкультуре на тему легкая атлетика.

1. Нельзя надевайте спортивную обувь со скользящей подошвой.
2. Не прыгайте в прыжковую яму с песком, если обнаружили там посторонние предметы.
3. В соревновании в беге, бегите только по своей дорожке.
4. Чтобы не было столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.
5. Не выполняйте прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляйтесь на руки при прыжках.
6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотрите, нет ли людей в секторе метания.
7. Не производите метаний без разрешения инструктора по физической культуре или воспитателя, не оставляйте без присмотра спортивный инвентарь.
8. Нельзя стоять справа от метаемого и находиться в зоне броска, не ходите за снарядами, без разрешения инструктору по физической культуре или воспитателя.
9. Не подавайте снаряд для метания друг другу броском.
10. О полученной травме немедленно сообщите инструктору по физической культуре или воспитателю.