Задание 5.. Основные требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, а также требования допуска к занятиям легкой атлетикой.

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

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
4. 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.

Учащийся должен:

1. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
2. Не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
3. Быть внимательным при перемещениях по стадиону;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
6. Под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
7. Не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
8. По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
9. По команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.