

**Правила  
техніки безпеки  
під час занять  
легкою атлетикою**



## **Загальні вимоги:**

- ▶ **Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менш як 10м від навчальних корпусів.**
- ▶ **Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу за периметром заввишки 0,5- 0,8м дозволяється як огорожу використовувати рослини з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.**
- ▶ **Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 метри від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.**
- ▶ **Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15м після фінішу.**

- ▶ Ями для стрибків повинні бути наповнені піском, розпушеним на глибину 20-40см. Пісок повинен бути чистим і розрівняним.
- ▶ Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг).
- ▶ Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.
- ▶ Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу.
- ▶ Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.
- ▶ Зберігати і переносити інвентар можна тільки в спеціальних укладках.



## **Вимоги безпеки перед початком занять:**

- ▶ Ретельно розпушуйте пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту.
- ▶ Перед початком метання гранати, м'яча подивіться, чи немає людей у напрямку метання.
- ▶ Граблі після розпушування піску покладіть збоку зубцями вниз.
- ▶ Перед стрибками покладіть під п'яти гумові прокладки.
- ▶ Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирайте їх ганчіркою.

## Вимоги безпеки під час занять

- ▶ Під час бігу
- ▶ Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою.
- ▶ Виключити різку миттєву зупинку.
- ▶ В бігу на довгу дистанцію у повільному темпі не розмовляти, в кросі, де нерівна місцевість (камінці, дерева, які лежать, кущі) долати з підвищеною увагою.
- ▶ Не бігти по біговій доріжці за годинниковою стрілкою.



► Під час стрибків

► Ретельно розпушуйте пісок у стрибковій ямі – місці приземлення.

► Не приземляйтеся на руки.

► Спочатку, ніж виконувати стрибки, треба перевірити правильність того, як положенні гімнастичні мати на місці приземлення.

► Якщо стрибки виконуються на спортивному майданчику потрібно перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі).

► Будь - який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.



- ▶ Під час метання
- ▶ Не подавайте м'яч, гранату кидком.
- ▶ Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання.
- ▶ Не стійте під час групових занять праворуч від метальника, не ходіть за знаряддям без дозволу вчителя.
- ▶ Метання виконується тільки в тому напрямі, який вказав вчитель.
- ▶ Не можна метати м'ячі і гранати в той час, коли учні збирають їх.



## Вимоги безпеки після закінчення занять:

- ▶ Після занять ретельно вимийте руки з милом.
- ▶ Якщо під час занять з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою до вчителя, лікаря, медичної сестри.
- ▶ Забрати зі спортивного майданчика спортінвентар (граблі, лопати, м'ячі і т.п.) у складські приміщення.
- ▶ Вивести школярів зі спортивного майданчика до роздягальні (класу).





## Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:

- ▶ У разі отримання травми, погіршення самопочуття учень повинен негайно повідомити вчителя.
- ▶ У разі отримання травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.
- ▶ У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за телефоном – 103.



Часу ти не гай - правила вивчай!

