

Приложение 12  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ  
от «20» ноября 2023 г. № 846/об

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОНПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«25» ноября 2023 г.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «25» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

« » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
№ ИОТ – 12/О**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются обучающиеся:

прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой;

пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;

ознакомленные с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой;

прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. На занятиях по лёгкой атлетике при выполнении упражнений без разминки и невыполнении указаний преподавателя возможны:

растяжения мышц шеи, живота, лопаточной области, грудной мышцы при метании снарядов (диска, копья, молота);

повреждения плечевого и локтевого суставов при метании, ахиллова сухожилия и голеностопного сустава и др.;

ушибы;

вывихи и переломы;

травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;

травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию.

1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать требования охраны труда и пожарной безопасности, знать место нахождения аптечки для оказания первой помощи пострадавшим, первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

## **2. Требования охраны труда перед проведением занятий**

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия перед началом занятий предупредить преподавателя.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Перед метанием в мокрую погоду вытирать насухо снаряды (диск, ядро, молот, гранату).

2.4. Проверить отсутствие посторонних лиц в секторе метания, бросков и толкания спортивного инвентаря.

## **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Обучающиеся обязаны беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную обстановку.

3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.3. Во время бега не делать резких остановок.

3.4. Быть особенно внимательными при метании снарядов. Запрещается находиться со стороны замаха метаемого, ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя.

3.6. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.7. Не переходить места, на которых проводятся занятия метанием, бегом и прыжками.

3.8. Не допускать встречных метаний.

3.9. Не подавать броском друг другу снаряд для метания.

3.10. Не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

3.11. Выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега, во время выполнения другими обучающимися.

3.12. После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки разбега.

3.13. Во время прыжков не приземляться на руки.

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

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

4.2.3. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.

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

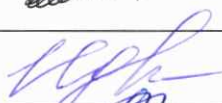
5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо, руки с мылом и переодеться в сухую одежду.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
ИНСТРУКЦИИ (ПРАВИЛ) ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

№ п/п	Должность	Ф.И.О. Должностного лица	Подпись Должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			