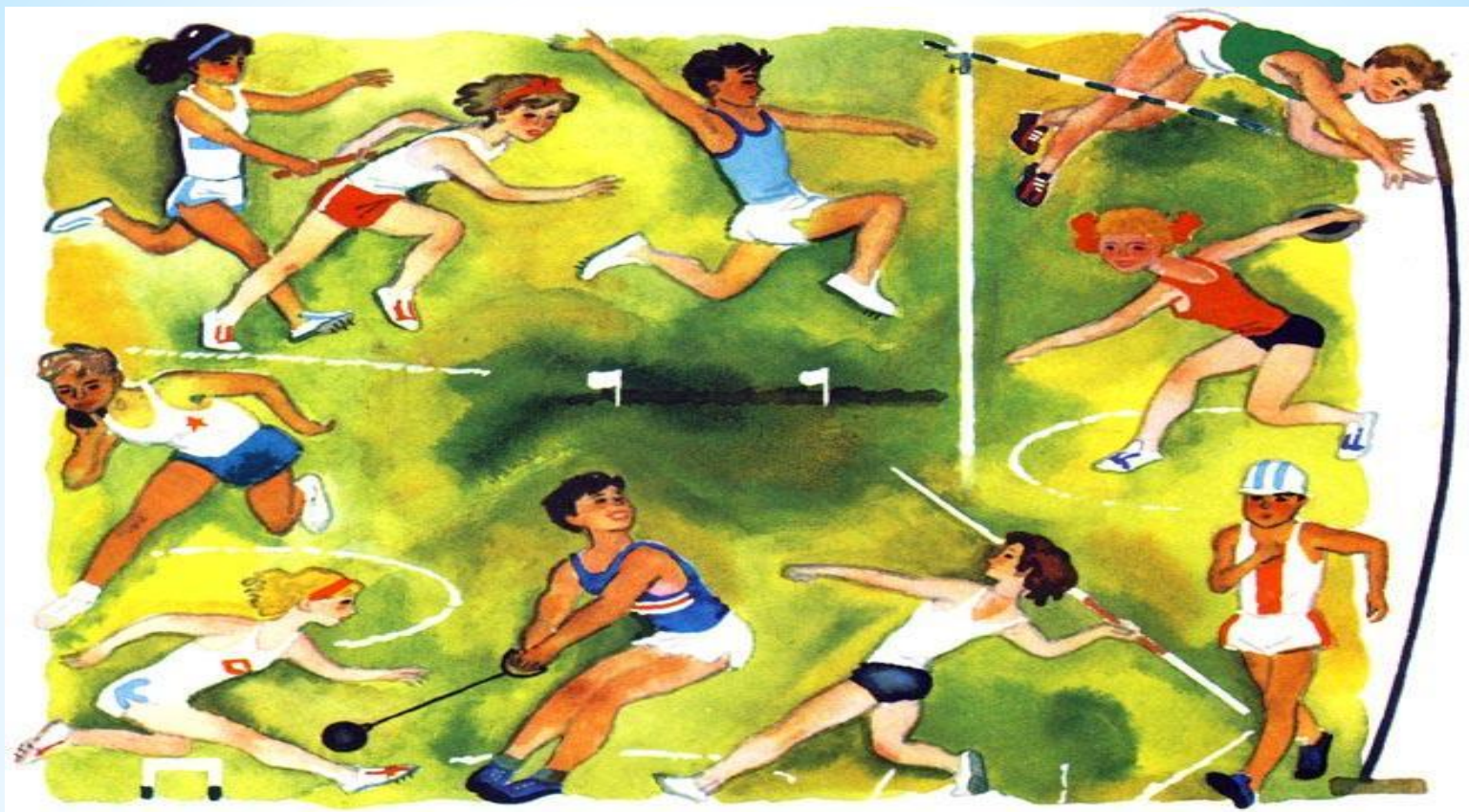


* Техника безопасности на уроках легкой атлетики

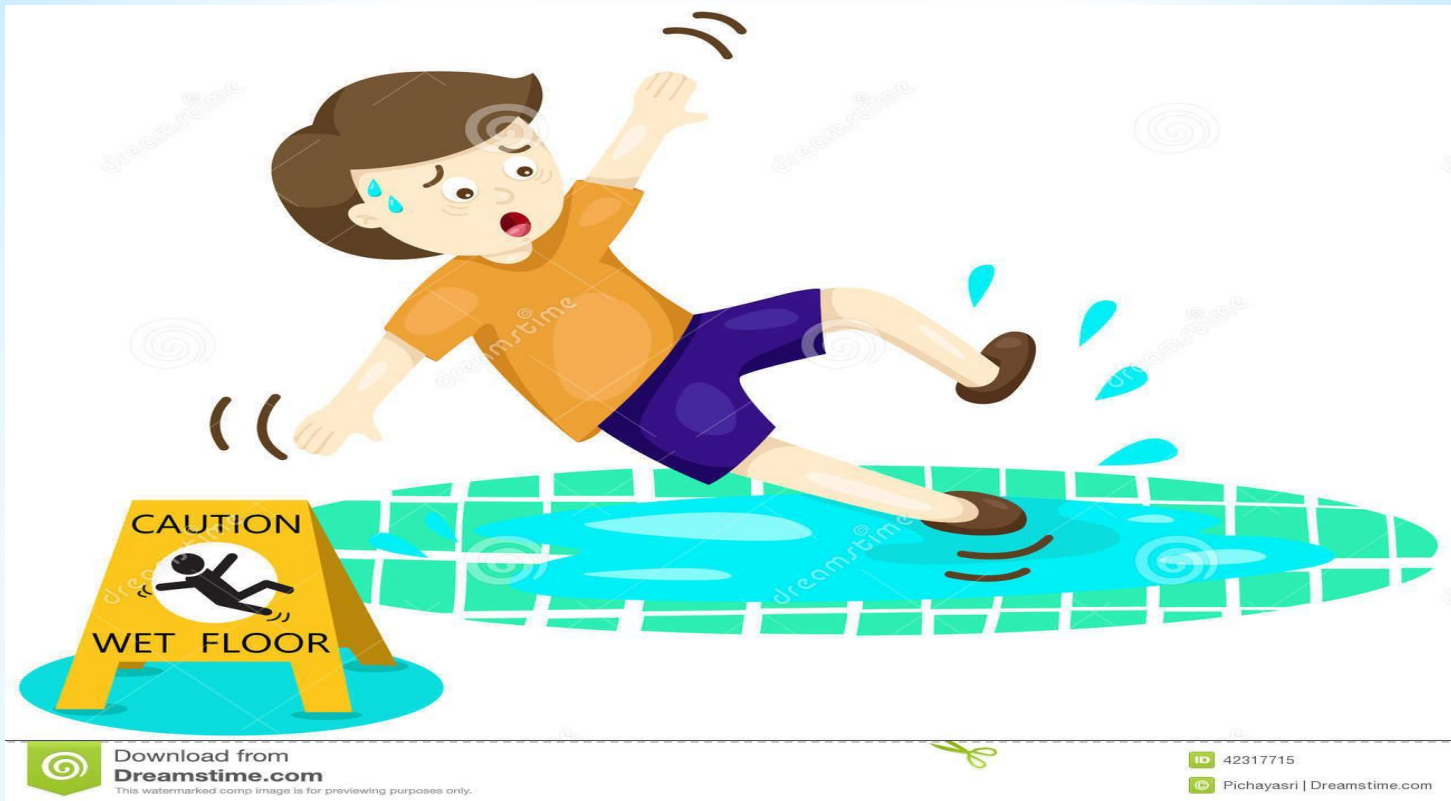




Легкая атлетика олимпийский вид, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборье, бег по шоссе и бег по пересеченной местности. Один из основных видов спорта.



*** К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр**



- * **Опасность возникновения травм:**
 - при падении на скользком
грунте
или твердом покрытии



- * -При нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;



-при выполнении упражнений без разминки.

*Обувь и форма для занятий
легкой атлетикой*



Т
е
х
н
и
к
а
Б
е
з
о
п
а
с
н
о
с
т
и

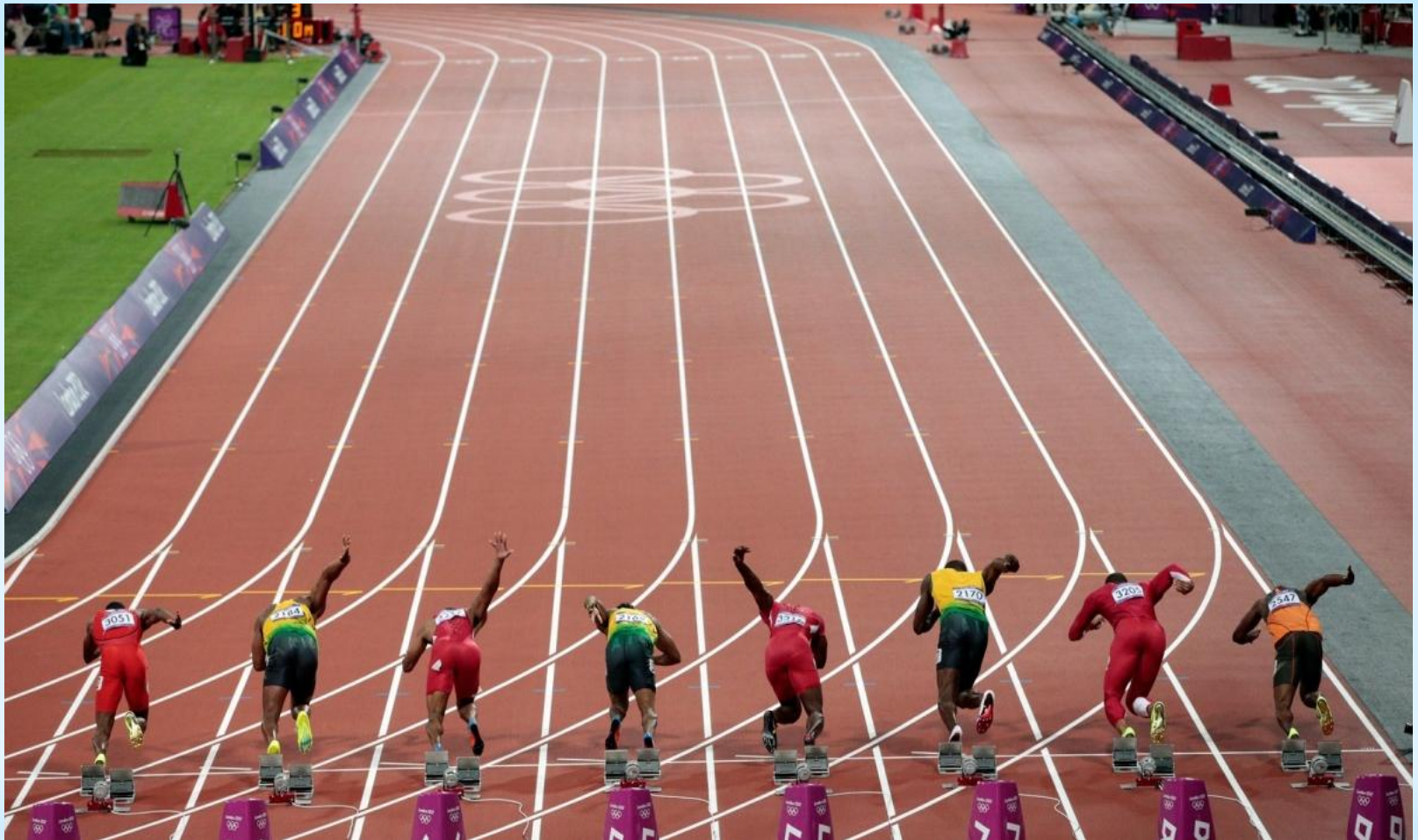
- * Спортивная форма и обувь с нескользящей подошвой



*** Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие в нем посторонних предметов**



* Протереть сухой тряпкой снаряды
для метания



- * При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке



*** Во избежании столкновения
исключить резкие остановки во
время бега.**



* Не выполнять прыжки на
неровном, рыхлом и скользком
грунте.



*** Перед выполнением метания
посмотреть, нет ли людей в секторе
метания. Не производить метания без
разрешения учителя.**



*** При плохом самочувствии
прекратить занятия и сообщить
об этом учителю.**



* При получении учащимся травмы

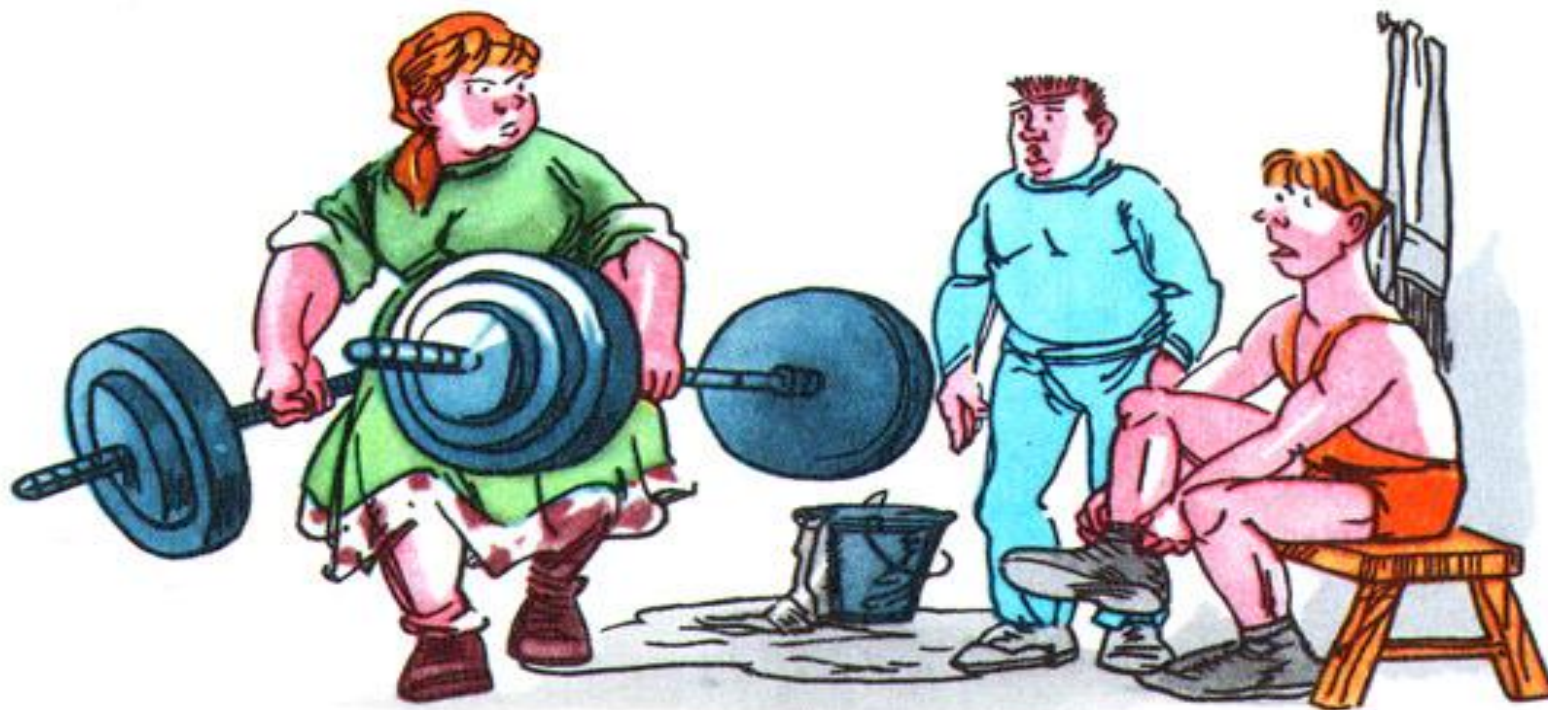


*** Оказать ему первую помощь,
сообщить администрации школы
и родителям;**



- * При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

С. Кузьмин. 1959



119 — Вечно за вами приходится
убирать, неужели трудно поло-
жить на место!

* Убрать спортивный инвентарь



* В места его хранения



* Снять спортивный костюм и спортивную обувь



* Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.