

# \* Техника безопасности на уроках легкой атлетики

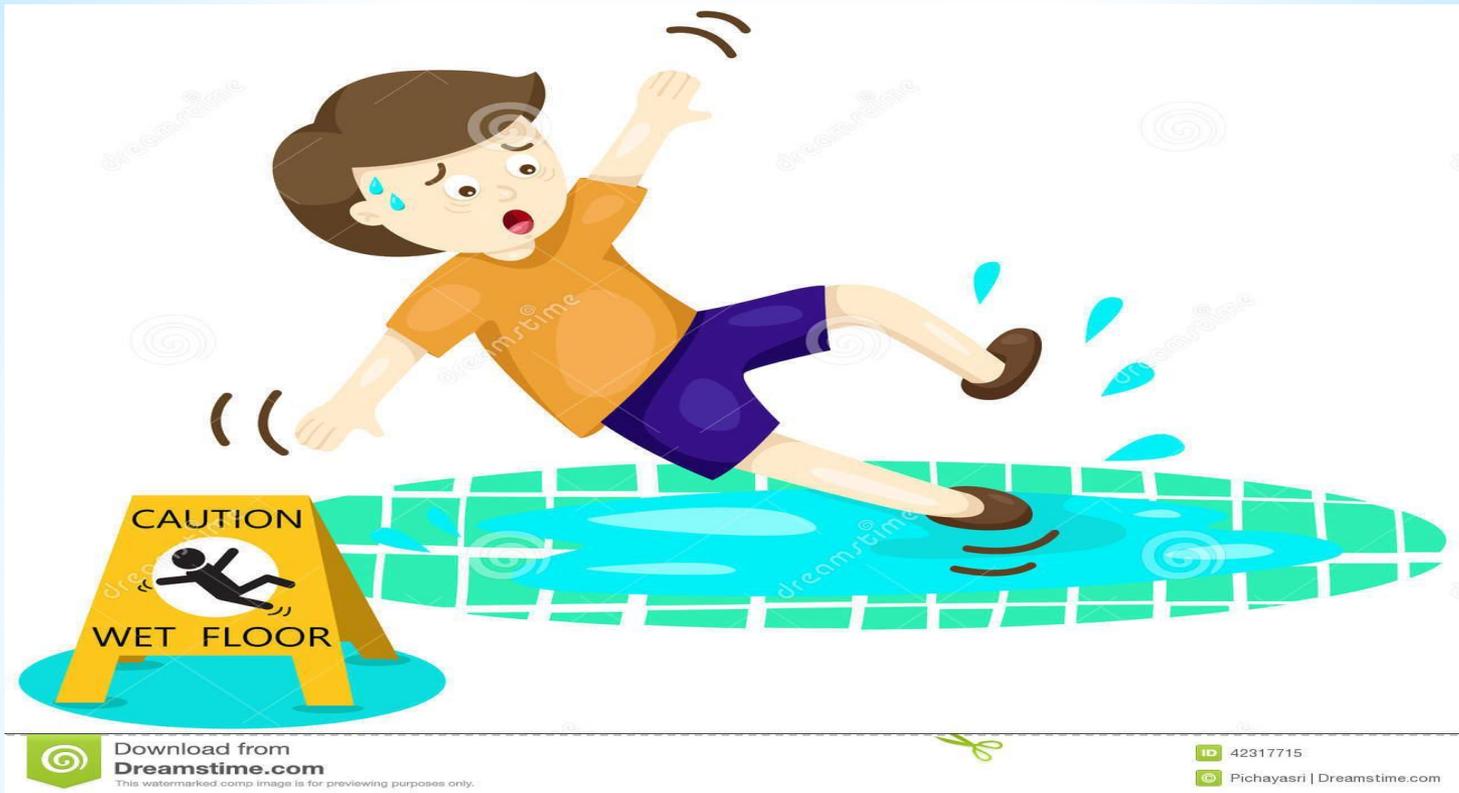




Легкая атлетика олимпийский вид, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборье, бег по шоссе и бег по пересеченной местности. Один из основных видов спорта.



- \* 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.**

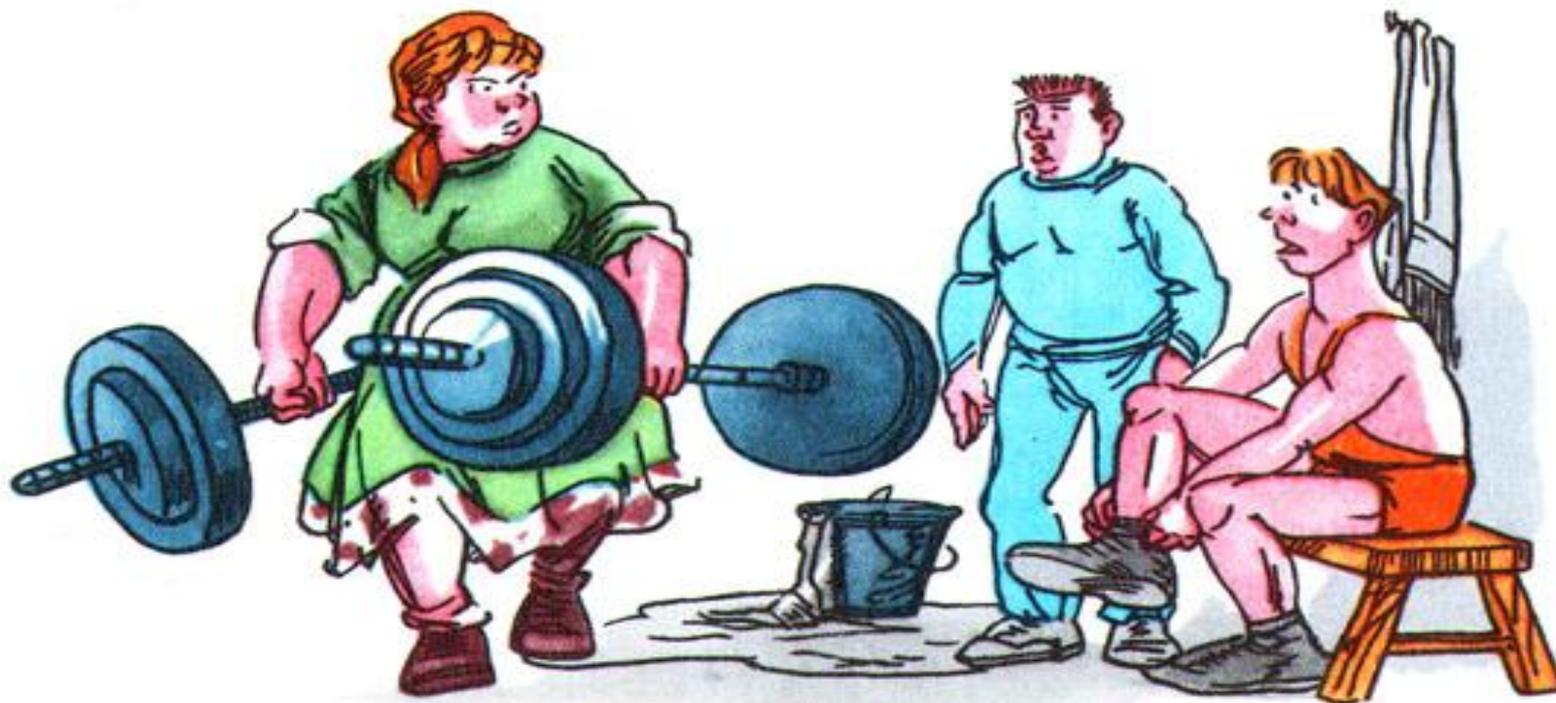


**\* Перед выполнением метания  
посмотреть, нет ли людей в секторе  
метания. Не производить метания без  
разрешения учителя.**



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

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