



Сооронбай уулу Дүр атындагы орто мектеби

Жеңил атлетика менен машыгууда эмгекти коргоо боюнча

Нускама.

1. Коопсуздуктун жалпы талаптары.

1.1. Жеңил атлетика менен алектенүүгө жеке адамдарга уруксаат берилет. Медициналык кароодон жана эмгекти коргоо боюнча инструкциядан өткөн.

1.2. Коркунучтуу факторлор:

- тайгак жерге же катуу бетке кулаганда алган жаракаттары:

- ыргытуу сабактарында ыргытуу зонасында болгон жаракаттар:

- көнүгүүлөрдү ысытуусуз аткаруу :

1.3. Жеңил атлетика менен машыгууда жабыркагандарга биринчи жардам көрсөтүү үчүн керектүү дары-дармектер жана таңуу материалдары менен жабдылган аптечка болушу керек.

1.4. Жеңил атлетика аяктагандан кийин душка түшүңүз же бетиңизди жана колуңузду самын жана суу менен жакшылап жууңуз.

2. Сабактарды бошотуунун алдындагы коопсуздук талаптары.

2.1. Спорттук костюм жана тайгаланбаган таманы бар спорттук бут кийм кийиңиз.

2.2. Конуу участогундагы секирүү чуңкурундагы кумду жакшылап бошотуңуз, кумда бөтөн нерселер жок экенин текшериңиз.

2.3. Ыргытуучу шаймандарды (Диск замбирек, граната ж.б.) кургак сүртүңүз.

2.4. Кызытуу.

3. Сабак учурундагы коопсуздук талаптары:

3.1.Топко кыска аралыкка старт ,өз жолу менен кана чурка.Трасса 15м ден кем эмес (финиш белгисинен ары) уланышы керек.

3.2.Кагышууларды болтурбоо үчүн,капыстан токтоо токтоп калбаңыз.

3.3.Тегиз эмес,бош жана тайгак жерге секирбеңиз,колуңузга секирип жатканда конбоңуз.

3.4.Ыргытуу көнүгүүлөрүн аткаруудан мурун,ыргытуу секторунда адамдар бар же жок экенин текшериңиз.

3.5.Мугалимдин уруксатысыз ыргытпаңыз,спорттук шаймандарды кароосуз калтырбаңыз.

3.6.Мугалимдин уруксатысыз ыргытуучунун оң жагына турбаңыз,ыргытуучу зонада калбаңыз,снаряддарга барбаңыз.

3.7.Ыргытуучу аппараттарды ыргытуу менен бири-бирине азыктандырбаңыз.

4.Өзгөчө кырдааларда коопсуздук талаптары:

4.1.Эгерде өзүңүздү жаман сезсеңиз,сабактарды токтотуңуз жана бул тууралуу мугалимге кабарлаңыз.

4.2.Окуучу жаракат алган учурда жабырлануучуга дароо жардам көрсөтүүгө,мекеменин администрациясына,ошондой эле жабырлануучунун атанесине билдирүүгө,зарыл болгон учурда жакынкы медициналык мекемеге жөнөтүү керек.

5.Класстардын аягындагы коопсуздук талаптары.

5.1.Белгиленген сактоочу жайга спорттук шаймандарды кой.

5.2.Спорттук костюмуңузду жана спорттук бут кийимиңизди чечиңиз.

5.3. Душка түшүңүз же бетиңизди жана колуңузду самын жана суу менен жакшылап жууңуз.