Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

Вся ответственность за жизнь и безопасность обучающихся возлагается на тренера - преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;

- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;

- необходимо прибыть к месту проведения занятий за 20 минут до начала занятий;

- своевременно подготовиться к занятию, переодеть спортивную форму и обувь.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Не разрешается обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
5. Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
6. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;
7. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
8. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений.
9. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.
10. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
11. Во избежание получения травмы исключить резко «стопорящую» остановку.
12. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
13. Не выполнять прыжки при закрытом прыжковом секторе.
14. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
15. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
16. Не стоять справа от метающего, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.
17. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
18. Не находиться в зоне проведения занятий по прыжкам, бегу и метаниям.
19. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды насухо.

20. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.