

Kergejõustik

Õppetööks vajalikud vahendid õpilasele

- pikk või lühike dress vastavalt ilmastikule;
- mugavad spordijalanõud;
- hügieenivahendid;
- käterätik;
- naelkingi kasutatakse võistlusspordis.

Võimalikud ohud staadionil ja spordisaalis

- oda, ketta, kuuli või palliga pihtasaamine;
- lihaskramp või -venitus;
- põrutus;
- luumurd;
- kukkumine.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Staadionil ja spordisaalis tegutsedes ole tähelepanelik – järgi kehtestatud reegleid, liigu rahulikult.
- Oda ja palli viska, ketast heida ning kuuli tõuka selleks ettenähtud kohas. Kettaheitring on võrguga kaitstud.
- Ära torma mõtlemata risti-põiki üle staadioni ega spordisaali.
- Kui on tekkinud mõni (tervise) probleem, pöördu esmaabi saamiseks koheselt õpetaja poole.
- Pikad juuksed on kinni seotud.