



Утверждаю:
Директор МБУ «СШ «Юность»
Х.Х.Гилязетдинов

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для занимающихся на занятиях хореографией

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям по хореографии допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр, предъявившие справку о допуске к занятиям хореографией.

1.1. Необходимо знать и соблюдать правила поведения занимающихся СШ:

- бережно и аккуратно обращаться со спортивным инвентарем, оборудованием и сценическими костюмами;

- приходиться за 10-15 минут до начала занятия;

1.2. При спуске и подъеме по лестнице придерживать рукой за поручень;

- передвигаться шагом;

- в случае движения группой соблюдать дистанцию.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на мокром, не ровном, полу;

- травмы при выполнении упражнений в тесной, слишком свободной, скользкой

обуви;

- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице;

- травмы при неосторожном обращении с зеркальными поверхностями в зале.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Снять бижутерию, наручные часы, телефон вынуть из кармана, волосы собрать заколкой.

2.2. Прослушать инструктаж по технике безопасности.

2.3. Вход в танцевальный зал осуществлять только по разрешению тренера.

2.4. В случае опоздания свое место в группе занимать по разрешению тренера.

2.5. Надеть форму, не стесняющую движений рук, ног, тела, обувь, по возможности легкую, с нескользкой подошвой.

2.6. Запрещается:

- без разрешения тренера включать теле, видео, аудио аппаратуру; ..

- сидеть на подоконниках;

- самостоятельно открывать и закрывать окна;

- садиться и виснуть на балетных станках.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Должен знать свое место в танцевальном зале.

3.2. Внимательно слушать объяснения и замечания тренера.

3.3. Соблюдать дисциплину и порядок во избежание травмы.

3.4. Следить за правильным дыханием во время выполнения танцевального бега (через нос).

3.5. Выполнять упражнения на восстановление дыхания.

3.6. При выполнении упражнений сидя и лежа на полу или потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.7. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно.

4. ДЕЙСТВИЯ В НЕ ШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. В случае пожара или другого стихийного бедствия эвакуация занимающихся проводится по плану эвакуации, под руководством тренера.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать используемый инвентарь на место его хранения.

5.2. Снять хореографическую форму и обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. При переодевании не шуметь и не мешать другим занимающимся.

Разработал: инженер по ОТ и ТБ



Сайранова Р.Х.

22.11.19г