



СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета  
А.И. Цветкова

Протокол от 14.08.2021 № 25



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа № 1194  
Л.Н. Базылева  
«26 » августа 2021 года

## **Инструкция ИТБ/О-61-2021 «Техника безопасности для учащихся при проведении занятий по хореографии»**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям хореографией допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хореографии необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хореографии возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений;
- травмы при падении детей во время занятий;
- травмы при выполнении упражнений без тренажера (разминки);
- травмы при выполнении упражнений на неисправных хореографических станках;
- травмы при поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звукоспроизводящих музыкальных аппаратов и инструментов;
- травмы при столкновениях, падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при выполнении упражнений в тесной, слишком свободной или скользкой обуви;
- травмы при неосторожном обращении с зеркальными поверхностями в зале, с хореографическим станком.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься только в балетной форме. Надеть форму для занятий и обувь с нескользкой подошвой. Волосы скрепить заколкой.

2.2. На занятиях специальными дисциплинами и репетициях учащиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах, брать с собой на занятия мобильные телефоны.

2.3. При необходимости приготовить маты, коврики для упражнений на полу, проверить ровность их поверхности.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию.

3.2. В зал дети проходят за 5 минут до начала занятия.

3.3. Входить в танцевальный зал можно только по разрешению педагога.

3.4. В случае опоздания свое место в группе занимать по разрешению педагога.

3.5. Нужно внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий. Во время организационного момента преподаватель сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального хореографического оборудования, инвентаря, а также предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять. Учитель обязан постоянно напоминает правила обращения с хореографическим станком.

3.6. Не разрешается самовольно покидать место проведения занятия.

3.7. В начале занятия обязательно провести разминку и разогрев мышц, подготовить мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.

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

3.9. Проводить упражнений на восстановление дыхания.

3.10. При выполнении сложных элементов, движений и упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка и самостраховка.

3.11. Стремиться избегать столкновений и падений во время танцев.

3.12. Не разрешается заниматься в зале без педагога.

3.13. Не выполнять упражнения у станка ("на растяжку") без педагога или без страховки.

3.14. Упражнения с прыжками и на растягивание мышц выполнять строго по методике.

3.15. Не стоять близко к станку при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.16. Запрещается выполнять движения в непосредственной близости от зеркал, отопительных радиаторов. Не разрешается подходить к зеркалам ближе, чем на 1 метр.

3.17. При занятиях в хореографических залах запрещено опираться, облокачиваться, ударять зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.18. Не садиться и не виснуть на балетных станках.

3.19. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.20. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- 3.21. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- 3.22. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 3.23. Не включать в сеть электроприборы самостоятельно. Включает в сеть электроприборы только педагог. Без разрешения педагога не включать теле-, видео-, аудиоаппаратуру.
- 3.24. Использовать электророзетки только по назначению.
- 3.25. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 3.26. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях.**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, в теле, головной боли, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, спокойно и организованно под руководством педагога выйти из зала. Сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятия**

- 5.1. Убрать инвентарь в отведенное место для хранения.
- 5.2. Проветрить хореографический зал.
- 5.3. Снять форму и обувь для занятий.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Инструкцию разработал: специалист по ОТ  (И.Г. Балыбердин)

«С инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получил(а)».

Учитель ФК

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ ( )

(фамилия, инициалы)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.