



Инструкция ИТБ/О-62-2021 «Техника безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным бальным танцам»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными бальными танцами допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивным бальным танцам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным бальным танцам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений;
- травмы при падении детей во время занятий;
- травмы при выполнение упражнений без тренажера (разминки);
- травмы при поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих 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;
- резкий переход от одного направления движения в танце к противоположному, часто на высокой скорости, может служить причиной травм;
- 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 охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Обучающиеся обязаны прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.

2.2. В танцевальном зале учащиеся должны заниматься только в специальной форме – танцевальном костюме. Надеть форму для занятий и танцевальную обувь со

специальной подошвой. Волосы скрепить заколкой. Проверить правильность и надежность надетой на себя обуви и костюма.

2.3. На занятиях и репетициях по спортивным бальным танцам учащиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах, брать с собой на занятия мобильные телефоны.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Заниматься спортивными бальными танцами разрешается только с преподавателем и только в специально оборудованных залах (танцевальных залах).

3.2. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию.

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

3.4. Входить в танцевальный зал и покидать его можно только по разрешению педагога.

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

3.6. Не разрешается учащимся заниматься в зале без педагога

3.7. 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 оборудования, инвентаря, а также предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять.

3.8. Не разрешается самовольно покидать место проведения занятия.

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

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

3.11. Проводить упражнений на восстановление дыхания.

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

3.13. Не выполнять движения на паркете без преподавателя или его помощника.

3.14. Преподаватель постоянно следит за правильностью исполнения упражнений, чтобы избежать падений учащихся во время танцев.

3.15. Упражнения с прыжками и на растягивание мышц выполнять строго по методике. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.16. В танце обучающимся следует быть собранным как морально, так и физически, а также четко помнить предполагаемую последовательность движений и переходов.

3.17. Необходимо рассчитывать амплитуду движений (особенно это касается амплитуды в динамике) и отрабатывать технику исполнения танца.

3.18. Сложные движения следует отрабатывать по частям и затем объединять их. Несогласованность движений частей тела может привести не только к отсутствию эстетики танца, но и к падению, растяжению мышц.

3.19. Стремиться избегать столкновений и падений во время танцев.

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

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

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

3.23. Не садиться и не виснуть на балетных станках.

3.24. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой. При поднятой крышке музыкального инструмента (рояль, фортепиано и др.) следить за тем, чтобы крышка надежно и устойчиво опиралась на упор, не подставлять под поднятую крышку руки.

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

3.26. Соблюдать достаточный интервал при движении по залу.

3.27. При расстановке в парах не толкать друг друга, не ударять по ногам себе и другим, не наступать на ноги партнерам.

3.28. Строго выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение и команды педагога. Оценить уровень своей усталости. Чередовать нагрузку с отдыхом.

3.29. В случае неуверенности в возможности выполнить элемент необходимо отказаться от попытки.

3.30. Не подниматься на сцену без разрешения преподавателя.

3.31. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.32. Необходимо бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

3.33. Не включать в сеть электроприборы самостоятельно. Включает в сеть электроприборы только педагог. Без разрешения педагога не включать теле-, видео-, аудиоаппаратуру.

3.34. Использовать электророзетки только по назначению.

3.35. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

3.36. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

4. 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.

5. Требования безопасности по окончании занятия

- 5.1. Убрать инвентарь, оборудование 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.