

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦАМ
(ИТЬ-064-2024)**

1. Общие требования техники безопасности

1.1. К занятиям по танцам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время проведения занятий обучающимся необходимо соблюдать установленные правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий по танцам возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на скользком полу;
- травмы при столкновениях;
- травмы при выполнении упражнений в тесной, слишком свободной, скользкой обуви;
- травмы при неосторожном обращении с зеркальными поверхностями в зале,
- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.

1.4. Во время проведения занятий по танцам обучающимся необходимо соблюдать правила пожарной безопасности.

1.5. При возникновении несчастного случая, кто-либо из обучающихся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу, который проводит учебное занятие. Педагог должен в свою очередь немедленно сообщить о случившемся директору учреждения и родителям (законным представителям).

1.6. В процессе проведения занятий обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены и чистоту в зале.

1.7. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися инструкции по технике безопасности со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования техники безопасности перед началом работы

- 2.1. Надеть специальную форму (не стесняющую движений рук и ног) и обувь (балетки, пуанты и др.), предназначенную для занятий танцами.
- 2.2. Входить в танцевальный зал можно только с разрешения педагога.
- 2.3. Не включать самостоятельно электроосвещение.
- 2.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.)
- 2.5. В случае опоздания свое место в группе занимать по разрешению педагога.

3. Требования техники безопасности во время работы

- 3.1. Правильно разминаться в зале, во время перестроений избегать столкновений.
- 3.2. Упражнения повышенной сложности выполнять только под команду педагога.
- 3.3. Следить за правильным дыханием во время выполнения танцевального бега (через нос).
- 3.4. Выполнять упражнения на восстановление дыхания.
- 3.5. При выполнении упражнений сидя и лежа на полу или потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы избежать столкновений.
- 3.6. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно
- 3.7. Обучающимся категорически запрещается:
 - грубое отношение друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.)
 - самостоятельное выполнение любых действий, не имея на то разрешение педагога;
 - разговаривать во время объяснений педагога и выполнения какого-либо вида деятельности;
 - есть во время занятий, жевать резинку;
 - принимать пищу до и после занятий менее чем за 1,5 часа.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятие, организованно покинуть помещение, выполняя при этом команды педагога.
- 4.3. При получении травмы пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить об этом педагогу.

5. Требования техники безопасности по окончании работы

- 5.1. Снять форму и обувь, переодеться
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка