

**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 НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ  
(ИТБ-103-2024)**

**I. Общие требования по технике безопасности на занятиях**

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальные занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы, собранные резинкой.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в объединение танца входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- переодеться, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- по команде педагога занять своё место в зале.

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

На занятиях хореографией и растяжкой у детей большая часть упражнений выполняется на ковриках. Также, как и тренировочная одежда, детский коврик для хореографии и растяжки должен удовлетворять определенным требованиям. Коврик не должен скользить на полу! Дело в том, что на скользком по полу коврике, обучающийся просто не сможет выполнить большинство упражнений. На коврике, который скользит, у ребенка неверно работают мышцы (т.к. дополнительное количество усилий малыш тратит на то, чтобы удержаться на коврике), и вплоть до того, что ребенок может просто упасть.

Длина коврика должна превышать рост ребенка на 30-40 см с учетом того, что ребенок быстро растет. На очень маленьком коврике малышу не удобно выполнять упражнения, которые требуют позиции лежа, т.к. ребенок постоянно оказывается на полу, вместо того чтобы выполнять упражнение на коврике.

**Коврик во время занятий хореографией.** Перед началом занятий коврик нужно скрутить в рулон и убрать с него всевозможные резинки, заклепки, застежки и держатели. В таком виде ребенок сможет наиболее быстро развернуть коврик во время занятий, а также собрать коврик по окончании занятий самостоятельно.

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

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избегания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

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

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность директора учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

Приложение № 1

#### **ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ.**

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы.
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогревать).
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы.
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника.
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а также по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

#### **Какие травмы можно получить во время занятий:**

1. Вывих лодыжки (голеностоп). Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид

травмы легкой и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

2. Травмы колена. Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

3. Повреждения спины. Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае, если в спине появляется дискомфорт и боль, надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

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