

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

**СОГЛАСОВАНО**  
протоколом 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 АКРОБАТИКЕ  
(ИТЬ-035-2024)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности при проведении занятий по акробатике составлена в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях при выполнении различных акробатических упражнений на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

1.2. К занятиям по акробатике допускаются обучающиеся в возрасте с 7-ти лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей одежде и обуви, соблюдающие правила личной гигиены и требования педагога.

1.4. При проведении занятий по акробатике обучающимся необходимо соблюдать установленные правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий:

- заходить в объединение (иное помещение), брать инвентарь и выполнять работу только с разрешения педагога;

- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не заниматься около зеркала с предметами и не бегать около них;

- не загромождать проходы сумками и портфелями;

- не включать электроосвещение и средства ЭСО;

- не открывать окна;

- не трогать руками электрические розетки;

- не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления;

- не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.6. При проведении занятий возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности объединения;

- нарушение осанки, искривление позвоночника при неправильном положении тела во время занятий;
- 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 объединении;
- травмы при выполнении упражнений с использованием неисправных предметов, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении акробатических упражнений без использования акробатических дорожек, гимнастических ковров или матов;
- травмы при выполнении упражнений с использованием предметов с влажными ладонями;
- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.

1.7. Во время проведения занятий обучающимся необходимо соблюдать правила пожарной безопасности и электробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Обучающиеся обязаны знать где находится медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.9. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить о случившемся педагогу, который в свою очередь немедленно сообщает директору учреждения МУДО ЦВР и родителям обучающегося (законным представителям). При неисправности спортивного оборудования прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

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

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

2.1. Во избежание травмирования обучающимся следует:

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить в (из) объединения;
- не загромождать проходы к рабочей зоне.

2.2. Перед началом занятий внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности, объяснения и указания педагога.

2.3. Надеть специальную спортивную форму, предназначенную для занятий акробатикой.

2.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

2.5. Подготовить свое рабочее место и весь необходимый инвентарь.

2.6. Убедиться в исправности инвентаря.

- 2.7. Не приступать к выполнению работы без разрешения педагога.
- 2.8. Не менять рабочее место без разрешения педагога.
- 2.9. В случае недомогания, сообщить об этом педагогу.

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

- 3.1. Выполнять все действия только в присутствии и по указанию педагога, внимательно его слушать.
- 3.2. Не приносить на занятия посторонние ненужные предметы, чтобы не травмировать себя и близких.
- 3.3. Соблюдать дисциплину во время занятий.
- 3.4. Поддерживать чистоту и порядок в объединении (другом помещении).
- 3.5. Занятия начинать с разминки.
- 3.6. Упражнения повышенной сложности выполнять только под обязательным контролем (страховкой) педагога.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы избежать столкновений.
- 3.8. Не использовать акробатический снаряд и инвентарь без разрешения педагога и в его отсутствие.
- 3.9. Во время выполнения упражнений обращать внимание на состояние акробатических снарядов, с которыми нужно будет заниматься. Если вы заметили, что снаряд сломан и может быть опасен, сообщите педагогу и не используйте его до устранения поломки.
- 3.10. Перед тем, как начинать упражнение на снаряде, необходимо убедиться в том, что в местах соскоков находятся акробатическая дорожка, гимнастический коврик или мат.
- 3.11. Необходимо обращать внимание на поверхность акробатических дорожек, гимнастических ковров или матов – она должна быть ровной, без повреждений.
- 3.12. Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений.
- 3.13. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно.
- 3.14. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
- 3.15. Обучающимся категорически запрещается:
  - грубо относиться друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.)
  - самостоятельно выполнять любые действия, не имея на то разрешение педагога;
  - разговаривать во время объяснений педагога;
  - есть во время занятий, жевать резинку;
  - принимать пищу до и после занятий менее чем за 1,5 часа.
- 3.17. При использовании тренировочных станков:
  - убедиться в исправности станка;
  - не садиться на них и не виснуть;

- не выполнять упражнения влажными или мокрыми руками;
- не выполнять упражнения без преподавателя и страховки.

3.18. При работе в объединении с зеркалами необходимо быть внимательным, дисциплинированным, точно выполнять указания педагога, не ставить стулья, скамейки и инвентарь рядом с зеркалами и не бегать около них.

3.19. Обучающиеся должны бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

3.20. При использовании костюмов и реквизитов:

- перед получением костюма нужно тщательно его просмотреть и в случае обнаружения дефектов сообщить об этом педагогу;
- костюмы, полученные из костюмерной, запрещается перешивать, менять их конфигурацию, деформировать, мять, хранить в свёрнутом виде, передавать другим лицам, стирать, использовать в личных целях и не по назначению;
- костюм нужно сдавать педагогу сразу после выступления. Он должен быть в чистом, выглаженном виде, без повреждений и пятен.

3.21. При использовании мяча:

- начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде педагога;
- не выполнять упражнения на повреждённом мяче;
- следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты и поставлены врозь, стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол  $90^\circ$ , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

3.22. При использовании обруча:

- ноги должны быть сомкнуты, это обеспечит максимальную нагрузку на область живота. Если ноги будут расставлены, то нагрузка перейдет на бедра;
- спина должна быть прямой, это необходимо для того, чтобы обезопасить позвоночник от каких-либо травм;
- руки должны быть расположены перед грудью или находиться за головой;
- вращать обруч нужно талией, ноги и туловище должны оставаться неподвижными;
- постоянно контролировать дыхание, оно должно быть глубоким и ритмичным;
- вращения должны быть плавными, а не дёргаными, обруч нужно вращать круговыми вращениями по часовой стрелке.

3.23. В случае ухудшения самочувствия или получения травмы немедленно сообщить педагогу.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятия боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

4.2. При обнаружении неисправности инвентаря немедленно сообщить педагогу, не использовать до устранения поломки.

4.3. При возникновении пожара в кабинете немедленно прекратить занятие, организованно покинуть помещение, выполняя при этом команды педагога.

4.4. При получении травмы пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить об этом педагогу.

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

5.1. По окончании занятий необходимо убрать спортивный инвентарь, привести в порядок рабочее место.

5.2. Снять форму и обувь, переодеться.

5.3. Организованно покинуть место проведения занятий с разрешения педагога.

5.3. Выходить из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

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