

**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 В ОБЪЕДИНЕНИИ
«ДРАЙВ»
(ИТБ-028-2024)**

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности при проведении занятий в объединении «Драйв» составлена в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях по танцам (хореографии).

1.2. К занятиям в объединении «Драйв» допускаются обучающиеся в возрасте с 5-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 с нескользящей подошвой, соблюдающие правила личной гигиены и требования педагога.

1.4. При проведении занятий по танцам (хореографии) 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 танцевать около зеркала с предметами (обруч, трость, мяч) 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 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).

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 работы внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности, объяснения и указания педагога.

2.3. Надеть специальную форму (не стесняющую движений рук и ног) и обувь (балетки, пуанты и др.), предназначенную для занятий танцами.

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 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.

3.5. Правильно разминаться в объединении, во время перестроений избегать столкновений.

3.6. Упражнения повышенной сложности выполнять только под команду педагога.

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

3.8. Выполнять упражнения на восстановление дыхания.

3.9. При выполнении упражнений сидя и лежа на полу или потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.10. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно.

3.11. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

3.12. 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.

3.13. При использовании танцевальных тренировочных станков:

- не садиться на них и не виснуть;

- не выполнять упражнения без преподавателя и страховки.

3.14. При работе в объединении с зеркалами необходимо быть внимательным, дисциплинированным, точно выполнять указания педагога, не ставить стулья, скамейки и инструменты рядом с зеркалами, не танцевать около зеркала с предметами (обруч, трость, стул) и не бегать около них.

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

3.16. При использовании костюмов и реквизитов для танцев:

- 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.

3.17. На занятиях хореографией и растяжкой большая часть упражнений выполняется на ковриках. Коврик для хореографии и растяжки не должен скользить на полу, потому что на коврике, который скользит, неверно работают мышцы (т.к. дополнительное количество усилий тратится на то, чтобы удержаться на коврике).

Длина коврика должна превышать рост обучающегося на 30-40 см. На очень маленьком коврике не удобно выполнять упражнения, которые требуют позиции лежа, т.к. обучающийся постоянно оказывается на полу, вместо того чтобы выполнять упражнение на коврике.

3.18. При использовании гимнастического 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° , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

3.19. 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.

3.20. 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 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