

**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
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(ИТБ-034-2024)**

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности при проведении занятий в объединении «Художественная гимнастика» составлена в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях при выполнении различных гимнастических и танцевальных упражнений.

1.2. К занятиям в объединении «Художественная гимнастика» 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, соблюдающие правила личной гигиены и требования педагога.

1.4. При проведении занятий по художественной гимнастике 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 (обруч, скакалка, лента) 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 гимнастических упражнений без использования гимнастических 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 гимнастикой.

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.

3.5. Занятия начинать с разминки.

3.6. Упражнения повышенной сложности выполнять только под обязательным контролем (страховкой) педагога.

3.7. При выполнении упражнений с предметами не стоять близко друг с другом.

3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.9. Не использовать гимнастический снаряд и инвентарь без разрешения педагога и в его отсутствие.

3.10. Во время выполнения упражнений обращать внимание на состояние гимнастических 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.

3.11. Перед тем, как начинать упражнение на снаряде, необходимо убедиться в том, что в местах соскоков находится гимнастический мат.

3.12. Обращать внимание на поверхность гимнастических матов – она должна быть ровной, без повреждений.

3.13. Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений.

3.14. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно.

3.15. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

3.16. 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 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.

3.22. 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