


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель профкома  
  
Н.А. Колесникова  
«08» 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ «Лицей № 56»  
  
Н.В. Гомченко  
«08» 09 2014 г.



### Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий по искусству танца (хореография,  
ритмика).

ИБ. 003-2014

Введен в действие  
приказом № 43  
от «05» 09 2014 г.

## I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция и предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение), занимающихся искусством танца (хореография, ритмика).

1.2. К занятиям по искусству танца (хореография, ритмика) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий искусством танца (хореография, ритмика), необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха, указания руководителя занятий.

1.4. При проведении занятий искусством танца (хореография, ритмика) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов, которые приводят к травмам:

- выполнение упражнений на неисправных площадках;
- выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений на скользком полу;
- выполнение упражнений в скользкой обуви;
- неровности на поверхностях пола.

1.5. Требования безопасности, предъявляемые к помещениям для занятий по искусству танца (хореография, ритмика):

1.5.1. Батареи и трубопроводы отопительной системы должны иметь ограждения сеткой или деревянными щитами, а также ограждения выступающих частей конструкций по периметру панелями на высоту не менее 1,8м.

1.5.2. Пол должен быть твердый, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

1.5.3. Температура воздуха должна быть 15-17<sup>0</sup> С, в раздевальных – 19-23<sup>0</sup> С, в душевых – 25<sup>0</sup> С. Влажная уборка должна проводиться не менее двух раз в день. Помещение перед началом занятий, после каждого урока и в конце дня должно тщательно проветриваться.

1.6. В помещении должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При проведении занятий искусством танца (хореография, ритмика) обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий, который обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.9. При обнаружении неисправности оборудования обучающийся обязан немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

1.10. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение требований настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

## II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны выполнить следующие требования:

2.1.1. Надеть соответствующую одежду и обувь с нескользкой подошвой.

2.1.2. Проверить готовность помещения к занятиям.

## III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны выполнить следующие требования:

3.1.1. Не выполнять упражнения без руководителя занятий или его помощника.

3.1.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах, не имеющих отношения к искусству танца (хореографии, ритмики).

3.1.3. Соблюдать осторожность при движении назад.

3.1.4. При падениях соблюдать приемы страховки:

- при падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым, приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, противоположную падению; чем быстрее и точнее отработаны движения, тем меньше сила удара и безопаснее приземление;

- падение вперед на руки, вытянутые, слегка согнутые в локтевых суставах; удар смягчается мышечной силой рук, а если ее недостаточно, то дополнительно – верхнего плечевого пояса; голову при этом необходимо отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов;

- опасно падать в упор на прямые руки; это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов; более сложным является падение вперед, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега; падение вперед в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперед через плечо; однако, этот прием технически сложен, и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки;

- при падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления; корпус несколько наклоняют вперед, руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу,

удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением набок или вперед на руки;

- при падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз, голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перехватом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна;

- особенно опасно падение на спину; оно чревато серьезной травмой туловища, внутренних органов, головы; приемами падения назад должно быть уделено особое внимание, в отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение набок.

3.1.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.1.6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.6.1. Пользоваться гимнастическими снарядами и оборудованием.

3.1.6.2. Приступать к занятиям и выполнять упражнения в не предусмотренной для занятий одежде и обуви.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях и ногах, при плохом самочувствии, при поломке или порче оружия следует прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

4.1.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

5.1.1. Снять костюм и обувь для танцев.

5.1.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Оглавление:

I. Общие требования безопасности.....	2
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	3
III. Требования безопасности во время занятий.....	3
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	4
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	4