



Утверждаю Руководитель
МБУК АЭСТ «Форвард»

Р.Х. Ядова

ИНСТРУКЦИЯ № 3

по охране труда

при проведении занятий по эстрадно-спортивным танцам, хореографии, акробатики, гимнастики.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям спортивной направленности и танцами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;
- 1.3. Зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть соответствующую форму для занятий
- 2.2. Проверить места для занятий на соответствие требованиям безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера-преподавателя, балетмейстера, а также без страховки.
- 3.2. соблюдать правила и требования преподавателя.
- 3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений к другим учащимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Проверить отключение всех приборов.
- 5.3. Провести влажную уборку.