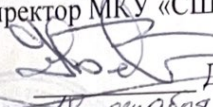


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ «СШ «Лидер»


Д.А. Эверт
«18» декабря 2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие в начале каждого тренировочного года медицинский осмотр и предоставившие тренеру справку с разрешением врача посещать занятия по фитнес-аэробике;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, тренерам и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в зал хореографии входить только с разрешения тренера;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить тренера и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;

Занимающемуся категорически запрещается:

- выполнять упражнения рядом с зеркалами, с предметами (обруч, стул, трость) и бегать рядом с ними;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- обращаться к тренеру на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания тренера;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам во избежание травм на занятиях.

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения тренера и под его присмотром;

- отрабатывать движения с предметами вблизи от зеркал.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

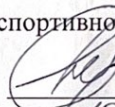
- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

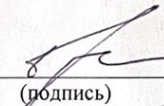
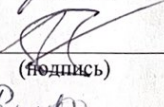
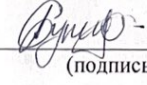
Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

Составил:
Заместитель директора
по спортивно-методической работе


Е. А. Невидимов
«18» декабря 2020 г.

С правилами безопасности при проведении тренировочного процесса в зале хореографии ознакомлен, инструктаж с занимающимися провёл:

<u>27.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Лелюк О.С.
<u>28.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Лелюк М.В.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Бутырин В.В.
_____ / _____ (дата) (подпись)	_____ / _____ (подпись) (подпись)	_____ / _____ (ФИО тренера) (ФИО тренера)
_____ / _____ (дата) (подпись)	_____ / _____ (подпись) (подпись)	_____ / _____ (ФИО тренера) (ФИО тренера)
_____ / _____ (дата) (подпись)	_____ / _____ (подпись) (подпись)	_____ / _____ (ФИО тренера) (ФИО тренера)
_____ / _____ (дата) (подпись)	_____ / _____ (подпись) (подпись)	_____ / _____ (ФИО тренера) (ФИО тренера)