

Российская Федерация
Краснодарский край
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ППО МБУ
«ДТДМ им. Н.И. Сипягина»
г. Новороссийска
Общероссийского Профсоюза
образования
от «___» _____ 2023 года № _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБУ ДО ДТДМ.
_____ Т.В. Радченко
Приказ № _____
от «___» _____ 2023 года

Инструкция № 12

**по правилам поведения и технике безопасности
при проведении занятий по хореографии**

г. Новороссийск, 2023г.

1. Общие требования

1.1. Настоящая *инструкция по правилам поведения и технике безопасности при проведении занятий по хореографии* разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция* предназначена для использования обучающимися на занятиях по хореографии с целью обеспечения безопасных методов и приёмов выполнения работ и предупреждения случаев травмирования перед началом, во время и по окончании занятий, а также требования правил безопасности в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований правил безопасности при занятии является педагог дополнительного образования (далее – педагог ДО), непосредственно проводящий занятия.

1.4. Педагог ДО обязан ознакомить обучающихся с данной *инструкцией* на первом занятии.

1.5 К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу ДО справку с разрешением врача посещать танцевальные занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.6. График работы кабинета определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием занятий.

1.7. В целях соблюдения требований безопасности на занятиях обучающимся необходимо:

- соблюдать требования правил безопасности и производственной санитарии, данную *инструкцию*, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил техники безопасности и пожарной безопасности во время занятий;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки;
- соблюдать инструкцию по пожарной безопасности в учреждении;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав учреждения;
- придерживаться установленных режимов труда и отдыха.

1.8. Во время проведения занятий возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной (неправильно организованной) освещенности помещения для занятий - рабочего места;
- травмирование при неаккуратном обращении со спортивным оборудованием и инвентарем, а также с неисправным инвентарем;
- травмирование острыми кромками, заусеницами на поверхностях инвентаря и оборудования хореографического станка;
- травмирование при несоблюдении правил разминки;
- поражение электрическим током при отсутствии заземления (зануления корпуса электрического прибора) или неисправном электрическом шнуре электрической вилки; прикосновении к токоведущим частям оборудования и кабелям с нарушенной изоляцией, работе мокрыми руками;

- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.
- 1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при занятиях хореографией:
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
 - травмирование при неаккуратном обращении спортивным оборудованием, инвентарем;
 - поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов (магнитофон, иные бытовые электроприборы), кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещении);
 - поражение электрическим током при отсутствии заземления;
 - высокая плотность эпидемиологических контактов;
 - опасность заражения вследствие инфекции;
 - опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
 - опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
 - опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
 - опасность удара из-за падения случайных предметов;
 - высокая плотность эпидемиологических контактов.
- 1.10. Обучающиеся обязаны начинать занятия только с разрешения педагога ДО. Когда педагог ДО обращается к обучающемуся, ему необходимо внимательно слушать.
- 1.11. Нельзя отвлекаться во время занятия.
- 1.12. Во время занятий обучающиеся обязаны:
- соблюдать на занятиях требования и правила техники безопасности и пожарной безопасности, знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации, эвакуации иметь коротко остриженные ногти;
 - заниматься в балетной или спортивной форме. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным;
 - заниматься в мягкой обуви (чешки, балетки, носки). Обувь не должна иметь скользкой подошвы, хорошо держаться на ноге и позволять выполнять движения на полупальцах;
 - заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога ДО;
 - бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
 - уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу учреждения;
 - сообщить педагогу ДО о перенесенных травмах и хронических заболеваниях
 - в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога ДО;
 - в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
 - в случае плохого самочувствия сообщить об этом педагогу ДО;
 - знать и выполнять настоящую *инструкцию*;
 - неукоснительно выполнять все указания педагога ДО;
 - использовать исправный инвентарь и оборудование;
 - работать согласно полученному заданию.
- 1.13. Во время занятий обучающимся запрещается:
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения ими упражнений/элементов;
 - выполнять любые действия без разрешения педагога ДО, проводящего занятия;
 - размахивать руками, инвентарем, материалом для занятия;
 - Не становиться на столы, стулья, и другие предметы и оборудование, не предназначенные для этого;
 - бегать по кабинету, в коридоре, по лестницам.
- 1.14. Все положения данной *инструкции* обязательны для исполнения обучающимися и педагогами ДО, проводящим занятия, с обучающимися в кабинетах и на территории учреждения.
- 1.15. При возникновении несчастного случая, кто-либо или самого обучающегося, обучающийся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу ДО, проводящему занятие. Педагог ДО должен в свою очередь немедленно сообщить о случившемся администрации учреждения.

1.16. В процессе проведения занятий обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены и чистоту в кабинете.

1.17. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих требований, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся.

1.18. Требования настоящей *инструкции* являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися *инструкции* со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по правилам техники безопасности и правилам поведения.

1.19. Педагогические работники, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Обучающиеся не должны приходить на занятия в украшениях (серьги, кольца, цепочки и т.д.), во избежание утери и получения разного рода травм на занятиях.

2.2. До начала занятия прослушать инструктаж по технике безопасности педагога ДО.

2.3. Ознакомиться с правилами безопасного использования инвентаря, работы со станком.

2.4. Обучающийся 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 педагога ДО подготовить инвентарь, необходимый для занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога ДО занять своё место в зале/кабинете;
- при плохом зрении не стесняться надевать очки;
- входить в кабинет на занятия только по разрешению руководителя занятия – непосредственного педагога ДО;
- входить и выходить из кабинета спокойно (не хлопать дверьми) во избежание нанесения травмы себе или другим обучающимся.

2.5. Занятие начинать только с разрешения педагога ДО.

2.6. Приготовиться к занятию:

- удостовериться в исправности инвентаря в соответствии с требованиями безопасности;
- запрещается бросаться предметами во избежание порчи и разбития больших зеркал и нанесения себе и окружающим телесных повреждений, в виде порезов;
- запрещается ставить стулья, скамейки инструменты рядом с зеркалами;
- при обнаружении недостатков в работе с инвентарем или станком, поломок и мебели сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной части и не использовать данное оборудование, инструмент и мебель до полного устранения всех выявленных недостатков и получения разрешения.

2.7. Приступать к занятиям разрешается при соответствии кабинета гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2.8. Запрещено использование в кабинетах переносных отопительных приборов с инфракрасным излучением, а также кипятильников, плиток, не сертифицированных удлинителей.

2.9. Не допускается нарушать настоящую *инструкцию*, иные инструкции по технике безопасности, нарушать установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3. Требования и правила техники безопасности на занятиях

3.1. Во время занятий соблюдать тишину, быть внимательными и дисциплинированными на занятии, точно выполнять указания педагога ДО.

3.2. При работе с инвентарем необходимо строго соблюдать правила безопасности, санитарии и личной гигиены.

Применять инвентарь, приспособления, электроприборы только по назначению. Не работать с неисправным инвентарем, приспособлением, электроприборами.

3.3. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности на подоконниках не размещаются цветы, учебники, заготовки, инструменты и иные предметы.

3.4. В процессе работы на станке строго запрещается использовать его не по прямому назначению.

3.5. Самовольно не пользоваться электрооборудованием, трогать выключатели, розетки, плафоны, лампы.

3.6. Не становиться на столы, стулья, и другие предметы и оборудование, не предназначенные для этого.

3.7. Не пользоваться посторонними предметами, представляющими опасность для жизни детей (фонарики, петарды и т.д.).

3.8. При появлении недомогания, других признаков заболевания, нанесения травмы обратиться к педагогу ДО для получения первой помощи или госпитализации.

3.7. Не открывать без разрешения окна и не сидеть на подоконниках.

3.8. Обучающимся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога ДО и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и обрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

3.9. Обучающийся должен:

- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать *правилам избежания травм на занятиях (см.п.3.15)*.

3.10. «Рабочее место» каждый обучающийся организует для себя сам, сохраняет его порядок до конца занятия, затем укладывает инвентарь, материалы на отведенные им места, производит уборку. На рабочем месте должны находиться только те материалы и инвентарь, которые необходимы для данного занятия.

3.11. Нельзя брать принадлежности для занятий, инструменты у одноклассников во время занятия, тем самым отвлекая других.

3.12. Бережно относитесь к имуществу, находящемуся в кабинете.

3.13. На занятиях соблюдать общие правила поведения обучающихся в учреждении, а также настоящую *инструкцию*.

3.14. При возникновении любых неисправностей в работе оборудования, инвентаря, опасной ситуации необходимо немедленно прекратить занятие и сообщить об этом педагогу ДО.

3.15. Правила избежания травм на занятиях

- 1) В начале каждого занятия нужна разминка. Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
- 2) Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы.
- 3) Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть).
- 4) Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы.
- 5) Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника.
- 6) Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

3.16. Правила выполнения разминки

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

- 1) 1 Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
- 2) 2 Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
- 3) 3 Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38⁰С.
- 4) 4 Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).

Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

3.17. Правила выполнения растяжки

- 1) Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
- 2) Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
- 3) Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
- 4) Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
- 5) Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
- 6) Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
- 7) Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
- 8) Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
- 9) Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

4. Требования правил техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неполадок в работе электроприбора или иного электрооборудования, коротком замыкании, ощущении действия тока, появлении искр, дыма и запаха гари, возникновения посторонних звуков в работе, появления тестовых сигналов незамедлительно обесточить данное электрооборудование (отключить от электрической сети), отключить в распределительном щитке, изъять или ограничить к нему доступ. Сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной части. Работу с электрооборудованием можно продолжать только после устранения возникших неполадок, замене новым и получения разрешения на использование.

4.2. При появлении недомогания, других признаков заболевания, нанесения травмы обратиться к педагогу ДО для получения первой помощи или госпитализации. При получении травмы, необходимо оказать первую помощь пострадавшему, при наличии необходимости

отправить его в ближайшее лечебное учреждение и поставить в известность администрацию учреждения.

4.3. При поражении электрическим током оказать пострадавшему первую помощь, после чего отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить о случившемся администрации учреждения.

4.5. При возникновении любой аварийной ситуации обучающиеся должны быть собранными, не создавать паники и четко выполнять указания педагога ДО.

4.6. При появлении запаха гари немедленно прекратить занятие и сообщить педагогу ДО.

4.7. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность, сообщите о ней педагогу ДО.

4.8. В случае появления задымления или возгорания, при пожаре необходимо немедленно прекратить занятие, отключить питание на розетки (на электрооборудование), оповестить голосом о пожаре, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), сообщить педагогу ДО (при отсутствии – иному должностному лицу), по указанию педагога ДО организованно, без паники покинуть кабинет в безопасное место.

4.9. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Не оставлять занятие без разрешения педагога ДО.

5.2. Обучающиеся переодеваются в раздевалке.

5.3. Сообщить педагогу ДО о замечаниях, недостатках в работе с оборудованием, инвентарем.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение с разрешения педагога ДО.

РАЗРАБОТАЛ

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Е.Г. Морозова

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

С.С. Лебедева

Лист ознакомления с Инструкцией № 12 по правилам поведения и технике безопасности при проведении занятий по хореографии

№ п/п	Ф.И.О.	Должность/профессия	Дата ознакомления	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				