Согласовано
Представитель трудового коллектива
_____Наянзина Е.М

01.02.2017 г.

Утверждаю
Директор МБОУДО ДТДМ
_____Скрипинская Л.В.

01.02.2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности при проведении занятий по БРЕЙК-ДАНСУ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям брейк-дансом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Брейк-данс требует соответствующую форму одежды. Одежда для занятий брейком не должна ограничивать движения, не рекомендуется надевать джинсы, снижающие подвижность суставов ног. Кроссовки не должны быть тесными или свободными, вызывать чувство дискомфорта, они должны быть удобными, хорошо фиксироваться на ноге, и выдерживать экстремальные нагрузки при нестандартных положениях ноги на опоре.

1.3. Необходимо содержать в чистоте и исправности спортивный инвентарь личного и общего пользования, а также тренировочную форму и обувь.

1.4. Последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до начала занятия.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьги, кольца, браслеты и др.).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Запрещается без разрешения педагога входить в спортивный зал, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, покидать спортивный зал во время занятия, заниматься посторонними делами, приносить отвлекающие от занятия предметы.

3.2. Необходимо внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений, начинать и заканчивать упражнения строго по команде.

3.3. При выполнении всех видов упражнений соблюдать интервал и дистанцию, обеспечивающую безопасное их исполнение.

3.4. При выполнении упражнений на голове надеть головной убор.

3.5. При выполнении элементов на вращение использовать вещи со скользящей поверхностью.

3.6. При выполнении упражнений соотносить уровень нагрузки с уровнем усталости организма.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность педагога, который оказывает первую помощь пострадавшему.

4.2. Немедленно сообщать педагогу о всех неисправностях и поломках спортивного инвентаря, оборудования в процессе занятия, для его своевременного ремонта или прекращения его эксплуатации.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Специалист по ОТ Воронина Г.Н.