

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при занятиях спортивными, балльными танцами, ритмопластикой,**  
**эстрадной хореографией**  
**ИОТ-104-2024**

**1. Общие требования охраны труда.**

- 1.1. К занятиям спортивными, балльными танцами, ритмопластикой, эстрадной хореографией допускаются воспитанники с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
  - травмы при столкновении друг с другом.
- 1.4. В актовом зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Актовый зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.7. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть танцевальный костюм и танцевальную обувь со специальной подошвой.
- 2.2. Проветрить актовый зал необходимо до прихода воспитанников, при этом соблюдать температурный режим, не допускать сквозняков.
- 2.3. Проверить, нет ли посторонних предметов и мусора на паркете.

**3. Требования охраны труда во время занятий.**

- 3.1. Не выполнять движения на паркете без тренера или его помощника.
- 3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не бегать по паркету. При выполнении движений не приближаться к зеркалам ближе, чем на один метр.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.5. Не включать без разрешения тренера музыкальную аппаратуру.
- 3.6. Не подниматься на сцену без разрешения тренера.
- 3.7. Не оставлять воспитанников без присмотра.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- 4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом администрации учреждениями, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. Сообщить родителям или законным представителям пострадавшего.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения музыкальную аппаратуру.
- 5.2. Проветрить актовый зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.