

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего
профессионального образования
(среднего специального учебного заведения) Владимирской области
**«ВЛАДИМИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ СПО ВОККИ

от 01.09.2015г. №241-35/осн

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий
по учебной дисциплине «Сценическое движение»

№10

г. Владимир

Общие требования безопасности

1.1 К занятиям сценическим движением допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

-травма при выполнении упражнений без страховки

-травмы при выполнении упражнений без специальной спортивной обуви и формы

-травмы при несоблюдении техники безопасности исполнения упражнений

2.Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, кроссовки. Запрещено заниматься в кедах и балетках. Спортивный костюм должен быть эластичным, для исполнения гимнастических элементов.

2.2. Приготовить маты для исполнения акробатических упражнений

2.3 Для девушек запрещены длинные ногти

2.4 Студенты снимают все украшения – кольца, цепочки, браслеты и т.п.

2.5 Запрещено заниматься с длинными волосами, не убранными в прическу.

2.6 Разогреть мышцы перед началом занятий.

2.7. Не принимать пищу минимум за 30 минут до начала занятий.

3.Требования безопасности во время занятий.

3.1 Не выполнять упражнения без преподавателя и без страховки.

3.2 При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3 Не стоять близко при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.4 При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 при плохом самочувствии обучающегося, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2 при получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.