

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ
№ О-06-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий по хореографии.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Заниматься хореографией и находиться в хореографическом зале разрешается только в присутствии педагогического работника (далее — Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;
- соблюдать безопасную дистанцию;
- выполнять требования Преподавателя;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;
- уважительно относиться к другим обучающимся;
- поддерживать порядок на месте проведения занятий;
- бережно обращаться с хореографическим оборудованием;
- выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;
- не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих.

1.5. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила пользования хореографическим оборудованием;
- порядок выполнения упражнений;
- сигналы и команды Преподавателя;
- расположение основных эвакуационных выходов.

1.6. Во время занятий возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- скользкое покрытие пола;
- падение при выполнении прыжков и вращений;
- столкновение с другими обучающимися или стационарным оборудованием;
- защемление конечностей элементами конструкций;

получение травм при неправильном выполнении упражнений;
растяжения мышц и связок;
вывихи суставов;
ушибы при падении;
чрезмерная физическая нагрузка;
неисправное оборудование;
недостаточное освещение помещения.

1.7. Во время занятий запрещается:

приступать к занятиям при плохом самочувствии;
использовать неисправное оборудование;
жевать жевательную резинку, употреблять пищу или любые напитки во время активных физических нагрузок;
заниматься в обуви с грязной или скользкой подошвой;
заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях, способных привести к травме;
посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию;
выполнять упражнения без разрешения Преподавателя;
самостоятельно выполнять сложные элементы, не предусмотренные программой занятия;
выполнять упражнения, уровень сложности которых не соответствует подготовке обучающегося;
толкаться, бегать по танцевальному залу, отвлекать других обучающихся;
находиться в непосредственной близости от обучающегося, выполняющего прыжки, вращения или другие сложные элементы;
садиться, ложиться или оставлять личные вещи (сумки, одежду, обувь) на полу танцевального зала в проходах и зонах выполнения движений;
использовать мобильные телефоны и другие электронные устройства без разрешения Преподавателя;
самостоятельно включать, выключать или настраивать музыкальную аппаратуру;
открывать окна, перемещать оборудование или изменять расположение станков без разрешения Преподавателя;
самовольно покидать место проведения занятий.

1.8. При ухудшении самочувствия, получении травмы или обнаружении неисправности оборудования немедленно сообщить Преподавателю.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Прибыть на занятие заблаговременно.

2.2. Использовать форму одежды, не стесняющую движений.

2.3. Обувь должна соответствовать направлению хореографии, надежно фиксироваться на стопе и иметь нескользящую подошву.

2.4. Убрать волосы; снять часы, серьги, кольца, цепочки и другие украшения; освободить карманы одежды от посторонних предметов.

2.5. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на площадке для выполнения упражнений.

2.6. Разминку выполнять только по указанию Преподавателя.

2.7. Обнаружив неисправность станков, зеркал, музыкального оборудования, покрытия пола или иного оборудования, необходимо сообщить Преподавателю и не приступать к занятиям до устранения недостатков.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Выполнять упражнения, танцевальные элементы, комбинации, прыжки и вращения разрешается только после объяснения и показа Преподавателем и по его команде.

3.2. Соблюдать установленную дистанцию между другими обучающимися.

3.3. Выполнять упражнения в пределах отведенного места.

3.4. Соблюдать очередность выполнения упражнений.

3.5. Внимательно следить за командами Преподавателя.

3.6. Соблюдать установленный режим физических нагрузок.

3.7. При выполнении упражнений у хореографического станка:

занимать место только по указанию Преподавателя;

держаться за станок без чрезмерного усилия;

не виснуть на станке и не использовать его не по назначению;

соблюдать безопасное расстояние до соседних обучающихся.

3.8. При выполнении упражнений в центре зала:

соблюдать направление движения, установленное Преподавателем;

избегать пересечения траекторий движения других обучающихся;

выполнять перестроения организованно, не создавая помех другим участникам занятия.

3.9. При выполнении прыжков, вращений и других сложных элементов:

выполнять упражнения только после достаточной подготовки и разрешения Преподавателя;

соблюдать правильную технику выполнения движений и приземления;

не приступать к выполнению элемента при недостатке свободного пространства;

немедленно прекратить выполнение упражнения при возникновении боли или ухудшении самочувствия.

3.10. При использовании гимнастических ковриков, хореографических станков, степ-платформ, кубов, эластичных лент, мячей и другого оборудования применять их только по назначению и в соответствии с указаниями Преподавателя.

3.11. При выполнении упражнений в паре или группе:

согласовывать свои действия с партнером;

соблюдать безопасную дистанцию;

не выполнять элементы, требующие страховки, без контроля Преподавателя;
не допускать резких движений, способных привести к травмированию партнера.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:
прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;
при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;
действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан завершить выполнение упражнений по команде Преподавателя.

5.2. Привести в порядок используемый хореографический инвентарь и по указанию Преподавателя убрать его в специально отведенное место.

5.3. После окончания занятия необходимо организованно покинуть место выполнения упражнений, соблюдая дисциплину и не создавая помех другим обучающимся.

5.4. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

2026 г.

Протокол № 24 от «30» 06 2026 г.

