

## Инструкция

### по ОТ и ТБ на занятиях специальными дисциплинами в хореографических залах.

1. Заниматься специальными дисциплинами разрешается только с преподавателем и в специально оборудованных залах (хореографических залах).
2. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься только в балетной форме и специальной обуви.
3. На занятиях специальными дисциплинами и репетициях учащиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
4. Перед выполнением движений провести разминку и разогрев мышц.
5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы.
6. Не выполнять без страховки сложные элементы и движения.
7. Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины (станка) от загрязнений, она должна быть гладкой, без зазубрин и сколов.
8. Не стоять близко к станку при выполнении движений другими учащимися.
9. Запрещается выполнять движения в непосредственной близости от зеркал.
10. При занятиях в хореографических залах запрещено опираться, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
11. После занятий в хореографических залах необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.
12. Детям младше 10 лет не разрешается входить в класс до преподавателя, бегать по классу, играть в подвижные игры без присмотра преподавателя.
13. Девочкам, занимающимся хореографией, волосы убирать в пучок, убирать челку.
14. Все дети, занимающиеся хореографией должны иметь справки от врача о том, что у них нет противопоказаний для занятий.
15. При возникновении внештатных ситуаций (задымление, отключение электроэнергии, появление неприятного запаха и пр.) не поддаваться панике, строго следовать указаниям руководителя по эвакуации.