

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хореографии

1. Заниматься специальными дисциплинами по хореографии разрешается только с педагогом в специально оборудованных залах (хореографических залах).

2. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься только в балетной форме.

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. Перед занятиями необходимо проверить рабочую поверхность перекладчины (станка) на наличие загрязнений, она должна быть гладкой, без зазубрин и сколов.

8. Нельзя 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, облокачиваться на зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы, забираться с ногами на хореографические станки.

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 педагогу.