

Техника безопасности на занятиях хореографии в домашних условиях.

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электро-розеток.

1.3. На урок хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник). Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.4. В хореографическом зале обучающиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.5. Учащиеся должны начинать занятие аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.6. Обучающиеся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Использовать электро-розетки только по назначению.

2.3. О неисправностях аппаратуры сообщать взрослым.

2.4. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.5. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.6. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к родителям.

2.7. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.

2.8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.9. Обучающиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.

2.10. Не выполнять без страховки и без разрешения взрослых сложные элементы и движения.

2.11. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.12. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения взрослых;
- запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- опираться, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмо-опасные предметы;
- запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом к педагогу или родителям.

3. Требования безопасности по окончании работы.

3.1. Проветрить помещение.

3.2. Выключить электроприборы.

3.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить педагогу.