

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по чирлидингу/акробатике/хореографии.

Техника безопасности

1. Общие положения

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий и личную гигиену.

1.3. Травмоопасные факторы: выполнение упражнений без разминки, нарушение дисциплины, использование неисправного инвентаря, отсутствие страховки при разучивании новых элементов, а также нахождение посторонних предметов на полу или матах.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке. Надеть спортивную форму, не стесняющую движений, и спортивную обувь на нескользящей подошве.

2.2. Снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, часы, цепочки), так как они могут стать причиной травмы.

2.3. Проверить карманы формы на отсутствие колющих, режущих предметов и посторонних вещей.

2.4. Самостоятельно брать инвентарь (маты, помпоны, предметы для хореографии) запрещено.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Строго выполнять указания, начинать и заканчивать упражнения только по команде педагога.

3.2. Обязательно проводить разминку для разогрева всех групп мышц во избежание растяжений.

4. Выполнение упражнений

4.1. Акробатические и сложные элементы (колесо, рондат, фляк, стойки, поддержки) выполнять только на матах или специальном покрытии и со страховкой (педагогом или партнером).

4.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на всю стопу или носки (в зависимости от элемента), амортизируя ногами, чтобы избежать травм позвоночника и суставов. Упражнения с предметами (помпоны) выполнять так, чтобы не задеть рядом стоящих.

5. Соблюдение дистанции

5.1. Не стоять близко к другим во время выполнения упражнений.

5.2. При выполнении связок или акробатических дорожек поточным методом соблюдать достаточный интервал, чтобы исключить столкновения.

5.3. Во время выполнения поддержек строго следовать технике безопасности построения.

5.5. Запрещается находиться на площадке во время выполнения другими сложных элементов (особенно прыжков и акробатики).

6. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

6.1. При плохом самочувствии, головокружении или тошноте прекратить занятие и сообщить педагогу.

6.2. При получении травмы (боль, хруст, щелчок в суставе, головокружение) или резком ухудшении самочувствия немедленно прекратить выполнение упражнения.

6.3. В случае возникновения чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие, не создавать панику. Покинуть зал организованно, следуя указаниям.

6.4. Обо всех случаях травматизма немедленно сообщать педагогу для оказания первой помощи.

7. Требования безопасности по окончании занятий

7.1. Под руководством педагога убрать инвентарь (маты, коврики) в места хранения. Убедиться, что они не мешают проходу.

7.2. Организованно покинуть зал.

7.3. Снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.