

## **ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЦИРКОВОЙ СТУДИИ**

### **Правила поведения на занятиях**

1. К занятиям допускаются обучающиеся только в специальном трикотажном костюме и обуви без каблуков (чешки, тапочки).
2. Движение на сцене и на манеже в цирке выполняются против часовой стрелки.
3. Нельзя бегать во время занятия, передвигаться спиной вперед без команды руководителя.
4. Нельзя сидеть на реквизите и под реквизитом.
5. Нельзя лежать (отдыхать) на месте проведения занятий. Отдых разрешен только в специально отведенных местах.
6. Нельзя есть, пить, жевать жевательную резинку на занятиях.
7. Нельзя раскачиваться и раскачивать друг друга на воздушном реквизите.
8. Нельзя помогать забираться на воздушный реквизит не допущенным к работе на реквизите детям.
9. При выполнении упражнений на дорожке нельзя задерживаться и мешать общему ритму выполнения задания.
10. Нельзя находиться на месте занятия посторонним лицам, кроме приглашенных для страховки.

### **Правила проведения тренировки и репетиции**

1. Не приступайте к разучиванию и отработке трюков без предварительной разминки и разогрева мышц.
2. Разминку обязательно начинайте с аэробных упражнений (с большим потреблением кислорода и без задержек дыхания – бег, прыжки, аэробика).
3. Наиболее сложные трюки отработывайте в начале и середине занятия, а во время исполнения номера выполняйте в конце.
4. Чередуйте сложные упражнения с легкими, но не давайте мышцам остыть.
5. Тренировку заканчивайте силовыми упражнениями в умеренном темпе без особого разогрева организма.