**ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ПОДРОСТКА НА КАНИКУЛАХ**

* 8.00 Подъем
* 8.00-9.00 Умывание, бег, зарядка, обливание водой
* 9.00-9.20 Завтрак
* 9.20 Чистка зубов
* 13.00-13.30 Обед
* 14.00-16.00 Тихий час
* 16.30 Полдник
* 20.00 Ужин
* 21.30 Подготовка ко сну
* 22.00 Отбой





|  |  |
| --- | --- |
| **Отдыхающим у воды запрещается**   * купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов; * загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах, * нарушать режим содержания водоохранных зон; * на пляже распивать спиртные напитки; * заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва; * подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам; * взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы; * прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей; * использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению; * плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матраца; * организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также не допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая; * подавать ложные сигналы тревоги; * оставлять малолетних детей без присмотра; * стирка белья и купание животных. | **Для того чтобы избежать опасности при езде на велосипеде, выполняйте простые правила:**  Помните: управлять велосипедом по дорогам разрешается с 14 лет!  Перед поездкой проверьте техническое состояние велосипеда: легко ли вращается руль, хорошо ли накачаны шины, в порядке ли ручной и ножной тормоза, работает ли звуковой сигнал.  Оборудуйте свой велосипед световыми приборами – спереди — фара (фонарь), излучающая белый свет, сзади — фонарь, излучающий красный свет.  По возможности наденьте шлем.  При езде на велосипеде одевайтесь как можно ярче – вы должны быть хорошо заметны на дороге, особенно в тёмное время суток, а лучше использовать жилет со световозвращающими элементами.  Велосипедисты должны ехать по дорогам как можно ближе к обочине, но не далее 1 метра от правого края дороги. Двигайтесь по тротуарам и пешеходным дорожкам осторожно, это территория пешеходов.  При езде на велосипеде нельзя убирать с руля обе руки одновременно.  Запрещается без сопровождения совершеннолетнего лица управлять на дороге лицам моложе 14-ти лет – велосипедом (кроме пешеходных и жилых зон, тротуаров, велосипедных и пешеходных дорожек).  Запрещается буксировка велосипеда и велосипедом, за исключением велосипедного прицепа промышленного производства. |