**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. |