



AGUSTO

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ПОДРОСТКОВ



ГЛАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ 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



ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ МОГИЛЕВА И МОГИЛЕВСКОЙ ОБЛАСТИ

- ▶ Могилевская Ратуша
- ▶ Белорусская этнографическая деревня 19 века
- ▶ Мемориальный комплекс Буйничское поле
- ▶ Могилёвский областной художественный музей имени П.В. Масленикова
- ▶ Музей этнографии
- ▶ Художественный музей В.К. Бялыницкого-Бирули
- ▶ Могилевский областной краеведческий музей имени Е.Р. Романова
- ▶ Музей истории Могилева
- ▶ Быховский замок
- ▶ Бобруйская крепость
- ▶ Печерский Лесопарк
- ▶ <https://vmogileve.by/afisha/exhibition/>



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Начинайте купание в солнечную погоду при температуре 18-20° С, воздуха 20-25° С. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям. Не купайтесь натощак и раньше, чем через 1,5 - 2 часа после еды. Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, а так же при ознобе, общем недомогании. Не оставляйте детей у водоемов и на воде без присмотра взрослых. При заплывах умеете правильно рассчитывать свои силы. Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность. При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускорения их расслабления и плывите к берегу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- заплывать за знаки ограждения и предупредительные знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, подплывать близко к идущим судам;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения.

СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ ВПЛАВЬ



БУКСИРОВКА СПОСОБОМ "МОРСКОЙ ЗАХВАТ"
Спасатель просовывает правую (левую) руку под мышку правой (левой) руки потерпевшего и за спиной захватывает выше локтя его другую руку, прижимает к себе и транспортирует работая ногами и свободной рукой без выноса ее на поверхность.



БУКСИРОВКА СПОСОБОМ "ЗАХВАТ ПОД РУКИ"
Спасатель проводит свою правую (левую) руку под правую (левую) руку потерпевшего, берет его за вторую руку выше локтевого сгиба, прижимает к себе и транспортирует, работая ногами и свободной рукой.



БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ ПОД МЫШКИ
Спасатель поддерживает потерпевшего под мышки и транспортирует его плывя на спине при помощи ног.



БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ ПОД ГОЛОВУ
Спасатель поддерживает потерпевшего за голову (большие пальцы находятся на щеках, остальные - под нижней челюстью спасаемого) и, плывя на спине при помощи ног транспортирует его приподнимая лицо над водой.



Безопасность на велосипеде

Велосипедист должен помнить:

1. По улицам городов и шоссейным дорогам на велосипеде разрешается ездить с 14 лет.
2. Велосипедист обязан поддерживать свою машину в хорошем состоянии, особенно руль, тормоза, шины.
3. Велосипедист обязан прекрасно знать дорожные знаки и правила дорожного движения, подчиняться им.



Категорически запрещается:

1. Ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой или «без рук».
2. Цепляться за проезжающий мимо транспорт.
3. Катать на одноместном велосипеде взрослых и детей.
4. Перевозить предметы, которые мешают управлению или выступают более чем на полметра в длину или ширину.

В законодательстве действует норма, согласно которой несовершеннолетние в возрасте до 16 лет не могут находиться вне жилища без сопровождения взрослых в период с 23 до 6 часов.

- ▶ **Согласно ч.1 ст.17.13 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях (далее – КоАП), неисполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по сопровождению несовершеннолетнего в возрасте до шестнадцати лет либо по обеспечению его сопровождения совершеннолетним лицом в период с двадцати трех до шести часов вне жилища влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до двух базовых величин.**
- ▶ **А если такие действия совершены повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, - то тогда на родителей может быть наложен штраф в размере от двух до пяти базовых величин (ч.2 ст.17.13 КоАП).**





СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

- ▶ СПОРТ
- ▶ ПРОСМОТР КИНОФИЛЬМОВ И ТЕЛЕПЕРЕДАЧ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБСУЖДЕНИЕМ
- ▶ СЕМЕЙНЫЕ ВЕЧЕРА С ИГРАМИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯМИ
- ▶ ПОСЕЩЕНИЕ КОНЦЕРТОВ
- ▶ ПОЭТИЧЕСКИЕ ИЛИ СОЧИНТЕЛЬСКИЕ ДОМАШНИЕ КОНКУРСЫ
- ▶ И ПРОСТО РАЗГОВОРЫ «ПО ДУШАМ»

