

Тема: Подбор одежды и обуви для походов в сезон активности клеща

При подборе одежды и обуви обратить внимание на цвет, материал и размеры одежды. Одежда должна быть удобной для активных действий. Обязателен капюшон, тугие резинки на рукавах, на талии и на выпуске штанов. Носки должны быть с тугой резинкой и высоким горлом.

Проведение индивидуальных осмотров: порядок осмотров, периодичность.

Действия при нахождении клеща.

Информацию по данной теме можно почерпнуть на сайтах: [ekipirovka.ru](http://ekipirovka.ru),  
[https://ds15-yar.edu.yar.ru/bezopasnost/bezopasnost\\_zhiznedeyatelnosti/kleshch\\_minus\\_.html](https://ds15-yar.edu.yar.ru/bezopasnost/bezopasnost_zhiznedeyatelnosti/kleshch_minus_.html),  
<http://www.obzh.ru/mchsnews/mery-bezopasnosti-ot-kleshhej.html> и т.п.

После подбора одежды и обуви необходимо сделать несколько снимков себя в данной экипировке и послать их на электронную почту ДДТ, в теме электронного письма поставить свою фамилию и имя и написать, что это для клуба «Синегорье». После просмотра сайтов с информацией о проведении осмотров от клеща описать порядок действий при осмотре. Описание послать совместно с фотографиями.

Задание по физ. подготовке:

1. В домашних условиях разминка 10-15 минут;
2. Первая группа упражнений на мышцы пресса-10-15 минут;
3. Вторая группа упражнений на мышцы плечевого пояса, рук, мышц груди и спины: отжимание различными способами 10-15 минут;
4. Третья группа упражнений на мышцы голенистопа, икроножные, бедра: прыжки через препятствия 10-15 минут;
5. Четвертая группа упражнений растяжка 10-15 минут.

Между группами упражнений отдых 2-3 минуты-восстановление дыхания.

Желательно занятия в домашней обстановке чередовать (день через день с 45-минутной пробежкой). Необходимо сделать видеосюжеты по физ. подготовке.

Письменный отчет по выполнению 1-го задания и видеосюжеты по 2-му заданию необходимо послать на эл. почту Дома Детского творчества Ленинского района в раздел Турклуб. Тема эл. письма-

Фамилия и имя ученика, выполнившего задание и кому: Якубовскому  
А. А.