

## Задание для группы 3-го года обучения

Тема: Антиклещевая безопасность. Техника проведения полного осмотра от клеща.

Используя темы занятий по антиклещевой безопасности, составить краткое описание последовательности действий при осмотре себя и личного снаряжения. Прописать периодичность осмотров. Какие причины должны быть для проведения внеочередного осмотра? Каким требованиям должно соответствовать место, выбранное для осмотра от клеща? Порядок действий при обнаружении невпившегося клеща на теле и на одежде. Порядок действий при обнаружении впившегося клеща. В чем и как хранится снятый клещ? Санитарная обработка после полного осмотра. Куда обращаться по поводу укуса клеща и сдачи клеща на анализ.

<https://aif.ru/health/life/43129>

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 голеностопа, 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.