

Режим дня

Мероприятие	Начало и окончание	Продолжительность
Подъём	08.00	
Утренний осмотр	08.00 – 08.10	10 мин.
Утренняя физическая зарядка	08.10 – 08.25	15 мин.
Инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении мероприятий	08.25 – 08.35	10 мин.
Завтрак	08.35 – 09.00	25 мин.
Развод на занятия	09.00 – 09.15	15 мин.
1-й час занятий	09.15 – 10.00	45 мин.
2-й час занятий	10.10 – 10.55	45 мин.
Морские купания	11.05 – 12.30	85 мин.
Обед	12.30 – 13.30	60 мин.
Послеобеденный отдых	13.30 – 14.30	60 мин.
Спортивно-оздоровительная работа	14.30 – 16.00	90 мин.
Культурно-массовая работа	16.00 – 18.00	120 мин.
Морские купания	18.00 – 19.00	60 мин.
Ужин	19.00 – 20.00	60 мин.
Свободное время. Спортивные мероприятия. Участие в общелагерных культурно-массовых мероприятиях ДОЛ «Энергетик» (концерты, дискотеки, спортивные соревнования).	20.00 – 21.30	90 мин.
Вечерняя проверка. Подготовка ко сну.	21.30 – 21.50	20 мин.
Сонник (второй ужин)	21.50 – 22.00	10 мин.
Отбой	22.00	-----

Примечание: Настоящий распорядок дня является приблизительным и может меняться в зависимости от погодных условий и режима дня ДОЛ «Энергетик».