Приложение 9  
к Правилам внутреннего распорядка

(пункт 5.3)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# Примерный распорядок дня пленных

Подъем – не позднее 05:00-06:00.

Физическая зарядка (продолжительность) – до 15 мин.

Туалет, заправка коек – до 20 мин.

Утренний осмотр, утренняя и вечерняя проверки – до 40 мин.

Завтрак – до 30 мин.

Развод на работу – до 40 мин.

Рабочее время

Обед – до 40 мин.

Вывод с работы, вечерний туалет – до 25 мин.

Ужин – до 30 мин.

Личное время – 2 часа.

Воспитательные мероприятия – до 1 часа.

Подготовка ко сну – до 10 мин.

Сон (непрерывный) – 8 часов.