Как согреться ?

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 20:11 |
| **Как согреться ?** |
|  |
| Замерзли руки. Голые руки попали в снег- нужно немедленно сжать пальцы в кулак и засунуть под одежду. И лишь после того, как руки высохнут и согреются, надеть рукавицы.    Замерзли руки в перчатках. Совершайте махообразные движения. Не следует сжимать руки в кулак. Нельзя обогреться с помощью махов. Согрейте руки на теле, например, под одеждой на голом животе.    Ноги замерзли. Согреть качанием. Если замерзшие пальцы начинает ломить, надо перетерпеть боль и продолжать движение.    Замерзло лицо. Пройти некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед, или сделать 10-20 глубоких наклонов. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |