



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.