**ПАМЯТКА  
по действиям в чрезвычайных ситуациях  
«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОПАДАНИИ  
В ХОЛОДНУЮ ВОДУ»**  
  
• Попытайтесь за счет активных действий добраться до берега или спасательного средства. Помните, через 20 - 30 минут работы в холодной воде наступает полное истощение тепловых ресурсов организма.  
  
• При отсутствии вышеописанной возможности удерживайтесь на поверхности воды с минимальными физическими затратами. Голову держите как можно выше над водой, примите компактную позу "поплавок": бедра прижать к животу, руками обхватить грудь, сгруппироваться. Такое положение обеспечивает минимальную потерю тепла.  
  
• Если в холодной воде оказалось одновременно несколько человек, максимально прижмитесь друг к другу, возьмитесь за руки, образуйте круг и удерживайтесь на плаву.  
  
• Для экономии сил и удержания на плаву используйте плавающие в воде предметы.  
  
• В случае достижения берега или плавсредства сразу же  
согрейтесь любым доступным способом: физическими упражнениями,  
напряжением и расслаблением мышц, использованием укрытий,  
огня, горячей пищи, взаимопомощи. Если отсутствует возможность  
высушить мокрую одежду, лягте на снег и покатайтесь по нему, снег  
впитает часть влаги из одежды. При низкой температуре воздуха и  
невозможности высушить мокрую одежду не снимайте ее.  
Для обеспечения безопасности приложите максимум усилий и  
доберитесь до жилья.  
  
В любом случае, при возникновении чрезвычайной  
ситуации, необходимо срочно вызвать службы  
спасения и медицинской помощи.  
  
**ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 101**