**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**