**СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА**

 **Вы находились зимой при температуре воздуха минус 15 °С на остановке общественного транспорта в течение 30 минут. В результате длительного пребывания на морозе вы почувствовали онемение пальцев рук и ног, и у вас появилась мышечная дрожь.**

 **Опишите мероприятия самопомощи, которые вы выполните по возвращении домой.**