*«Міндетті түрде тамаққа тойып алып шыққаныңыз дұрыс. Сосын аяғыңызды қыспайтын аяқ киім кигеніңіз дұрыс. Аяқ киім кеңдеу болса, ауаны жылы етіп ұстап тұрады әрі табаны қалың су өтпейтін болуы қажет. Қатты аязда жүннен тоқылған шұлық киіңіз. Ең алдымен саусақтардың ұшы тез тоңады, сол  себепті жылы қолғап киіп алыңыз. Құлағыңыз бен бетіңізді тұмшалап алыңыз, себебі бұл аймақ суыққа өте сезімтал. Мұрын – адамның ең салқын мүшесі, сондықтан ол да тез үсіп қалуы мүмкін. Қатты суықта мұрынмен тыныс алған жөн. Егер денеңіз аяздан қалшылдай бастаса, тынысыңызды бірқалыпты етуге тырысыңыз»*