

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СУДОРОГАХ?

- 1.Изменить стиль плавания – плыть на спине.**
- 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.**
- 3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.**
- 4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.**
- 5.По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)**
- 6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».**