

Правила безопасного поведения на водоемах

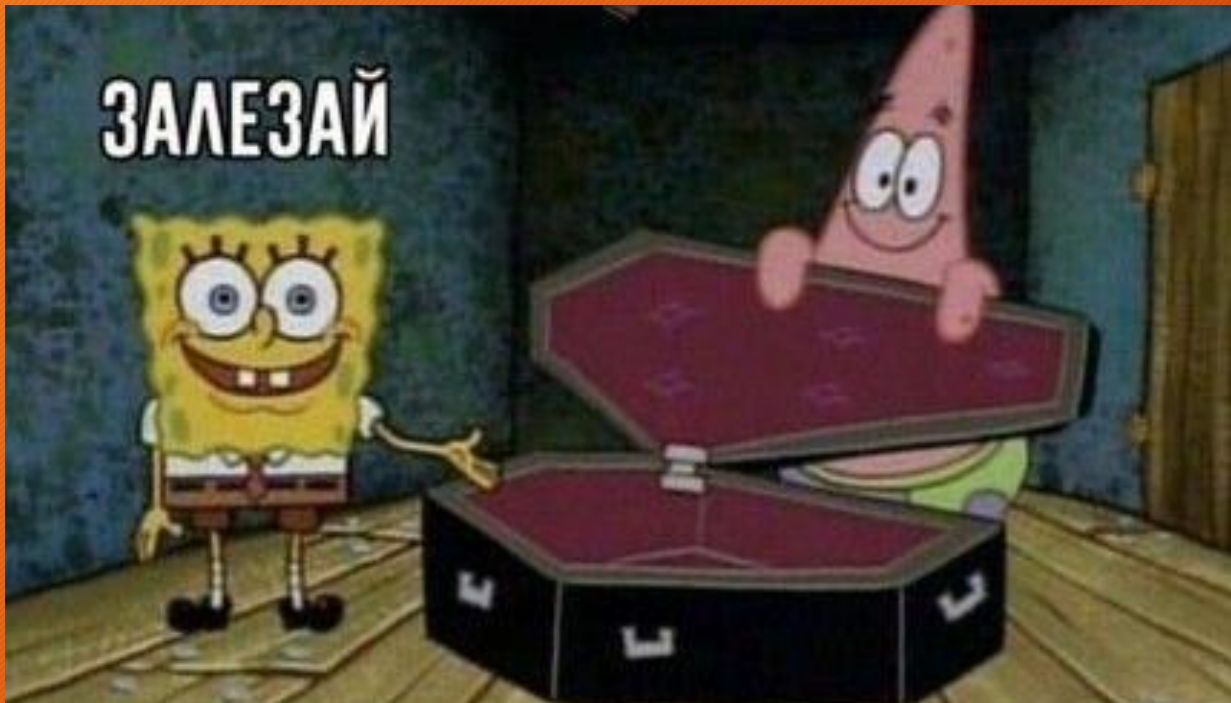


глубокий вдох



Рис. 10. Самопомощь при судороге икроножной мышцы: разгибание стопы одной рукой с одновременным разминанием мышц голени другой (стрелки указывают направление движений рук)











Спасибо за внимание!!!

