

# Безопасное лето

## Как избавиться от судороги





**Если ты чувствуешь, что  
мышцу свела судорога, надо  
немедленно выйти из воды.**



**Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.**



**Если ты судорога свела  
пальцы руки, то надо резко  
сжать пальцы в кулак, а затем  
выбросить руку вперед в  
наружную сторону, при этом  
разжав пальцы.**



**Судорога пройдет, если  
уколоть мышцу, которую она  
свела чем-то острым,  
например, булавкой.**



**Если судорога свела  
икроножную мышцу, то  
нужно потянуть двумя  
руками стопу сведенной  
судорогами ноги на себя – к  
животу и груди.**



**Если судорога свела мышцу  
бедра, то надо обхватить  
руками лодыжку с наружной  
стороны и с силой потянуть ее  
назад, к спине.**



**Потренируйся делать  
движения, которые помогут  
избавиться от судороги.**





**Помни: самая лучшая защита  
от судорог – не плавать  
слишком долго и далеко от  
берега и не лезть в холодную  
воду.**



# Источник

[http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoy-gruppe-de-tskog/48741\\_html\\_m1da8f5e6.jpg](http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoy-gruppe-de-tskog/48741_html_m1da8f5e6.jpg)

<http://ds147.centerstart.ru/sites/ds147.centerstart.ru/files/094305136-0.jpg>