

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