

## Как избежать озноба и судорог во время купания?

1. Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

2. Причинами судорог являются:

-переохлаждение пловца в воде;

-переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;

-ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;

-купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;

-предрасположенность пловца к судорогам.



### Действие пловца при появлении судорог:



1. Переменить стиль плавания, при возможности выйти из воды.

2. Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.

3. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.

4. При судорогах кистей рук надо энергично сгибать и разгибать их.

5. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.

6. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.

7. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.

8. Если судорогой свело лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

9. Эффективным способом снятия судороги является укол иглой в мышцу. Поэтому рекомендуется иметь при себе во время купания на водоёме «Английскую булавку».

Телефоны Единой службы спасения: - «01»;  
«30 – 66 – 05; 30 – 66 – 06; 30 – 66 – 07»  
Для пользователей мобильных телефонов «112»