

# Памятка населению по предупреждению судорог при купании

*Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения.*

## 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.



Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде.

## Если судороги появились:

- надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды;
- если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;
- судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
- при судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе;
- судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
- при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
- 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;
- если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.



*Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать.* Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь. Вода не страшна тем, кто плавает хорошо. Поэтому *первое условие безопасного отдыха на воде - это умение плавать и оказание помощи товарищу, попавшему в беду.*



Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго придерживаться наших советов. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

