

Что делать?

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК
сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение
в наружную сторону и разожмите кулак



ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА
обхватите рукой лодыжку с наружной стороны,
согните ногу в колене и сильно потяните
рукой назад, к спине



ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ
необходимо согнуться, обхватить
руками стопу сведенной ноги и потянуть
на себя



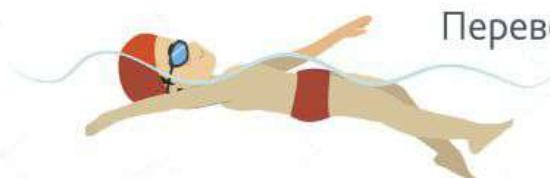
Судороги во время купания



МЧС России



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть
любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавок)



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть —
отдохните лежа на спине