

Памятка

Как избавиться от судороги?

Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма.

В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.

- Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
- При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.
- Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
- Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
- Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.

Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.

Следует всегда помнить, что самой лучшей профилактикой такого неприятного явления, как судорога, является соблюдение элементарных мер безопасности – не следует далеко заплывать и слишком долго находиться в холодной воде.