

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОЗНОБА И СУДОРОГ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

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.

**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, а 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 кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.

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 судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

**Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.**