

ПАМЯТКА

населению по избежанию 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.