***Главный враг любого пловца – судорога***

Судорога сводит руку, одну ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, при купании в прохладной воде или длительном плавании одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.

При судорогах необходимо действовать следующим образом:

изменить стиль плавания – плыть на спине;

при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;

при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;

при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;

произвести укалывание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место;

все делать не резко, без паники, чтобы не вызвать судорогу всего тела.