**Как избавиться от судороги**

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

•Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым,

например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах

рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку.

•Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые

кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то

время на спине.

•Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо,

левую - влево) при этом разжав резко пальцы.

•Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое

положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на

себя - к животу и груди.

•Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги

с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.

•Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.

•Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь!

Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая ее в колену и сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог - это не плавать долго и далеко от берега и не лезть вхолодную воду. **Всегда соблюдайправила безопасности и ты будешь надежно защищен!**