

## ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак

## ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине

## ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя



Что делать?

# Судороги

во время



купания



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине

