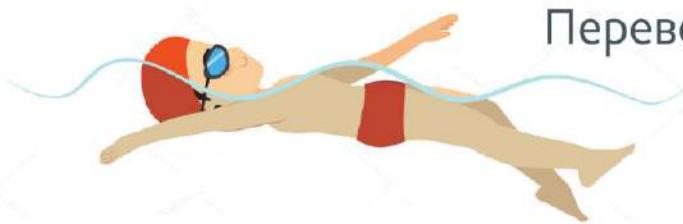


**Что делать?**

# Судороги во время купания



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



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть —  
отдохните лежа на спине

## ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ 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



МЧС России