Как избежать судорог.

Причинами судорог являются:

- переохлаждение пловца в воде;

- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;

- ощущение плавцом резкого снижения температуры воды;

- купание незакаленного пловца в воде с низкой температурой;

- предрасположенность пловца к судорогам.

Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

Если нет этой возможности, то 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 при сгибании 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 подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине;

- уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».