

## Как действовать, если при плавании свело икроножную мышцу?



Основной принцип избавления от судорог — растяжение и расслабление пострадавших мышц. Это правило работает как в воде, так и на суше.

Если вы чувствуете, что мышцу начинает сводить, **сделайте все возможное, чтобы как можно быстрее покинуть воду**. На берегу снять судорогу гораздо легче, чем в воде.

Далее, вытягивая пятку вперед, потяните пальцы ног к себе, одновременно массируя икроножную мышцу. Это поможет растянуть и расслабить напряженную мышцу.

Если судорога сопровождалась сильной болью, можно на несколько минут приложить лед.

Если вы чувствуете, что ногу только начинает сводить, а место, в котором вы плаваете, неглубокое, можно просто встать на дно на полную стопу.

### Как действовать, если нет возможности сразу выйти на сушу?

При отсутствии возможности выбраться на берег, самое главное — не терять самообладание. Убрать судорогу в воде более чем реально.

#### Сделать это можно двумя способами:

1. **Лежа на спине.** Перевернитесь на спину, сделайте вдох полной грудью, чтобы ваша грудная клетка держала вас на воде как поплавков. Подогните колени, схватите ногу за стопу и потяните на себя. постарайтесь растянуть икроножную мышцу. Оставайтесь в этом положении до исчезновения судороги.
2. **В воде.** Наберите побольше воздуха и погрузитесь в воду. Возьмите себя за палец пострадавшей ноги и постарайтесь ее выпрямить.

Когда самые болезненные симптомы судороги пройдут, плавно и спокойно плывите к берегу. Резкие движения могут спровоцировать рецидив.