



Одним из часто встречающихся симптомов у пловцов являются судороги конечностей. Они характеризуются продолжительными мышечными сокращениями, которые не контролируются нервной системой. Первая помощь при судорогах. Пловец, почувствовавший недомогание из-за судорог, нуждается в помощи. Какие действия помогут облегчить его состояние:

- Если он самостоятельно не может выбраться из воды, следует ему в этом помочь.
- Спортсмен должен принять положение лежа на спине.
- Интенсивно размять мышцу.
- После снятия неприятной симптоматики, нужно напоить пловца водой. Он должен полежать в течение 10-15 минут для восстановления.