

Crampe

- soustraire la victime à la cause ;

- réhydrater la victime ;

La réhydratation est réalisée avec de l'eau ou mieux un liquide frais contenant des glucides et des sels minéraux tels que jus de fruits ou boissons de l'effort.

- refroidir éventuellement avec l'application de glace ;

- compléter l'action de secours par :

- des étirements doux,

- des massages musculaires.

- indiquer à la victime de ne pas reprendre l'activité avant l'arrêt complet des signes.