

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО:

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках или шпильках



Прямые ноги

Широкие шаги

ПРАВИЛЬНО:

Шапка или капюшон (смягчают удар)

Руки свободно размахивают

Чуть согнутые колени

Мелкие и частые шаги



На лестнице обязательно держитесь за поручень! Ставьте на ступеньку обе ноги.

Обувь на плоской подошве

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...



Сильнее согните колени, будто приседаете

Машите руками — чем больше амплитуда, тем выше шанс удержаться.

Постарайтесь ухватиться за поручень, стену, забор!

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД...

Согните руки в локтях — так вы самортизируете удар



Самая распространенная ошибка — падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят все переломы запястий.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...



Самый опасный вид падения

Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...

Самый безопасный вид падения



Максимально сгруппируйтесь, притяните ноги к груди.

Локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье. **Не вытягивайте руки!**