

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО:

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках или шпильках

Прямые ноги

Широкие шаги



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 амортизируете удар



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

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 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!**

