

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
подшве

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...

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

Сильнее
согните колени,
будто приседаете

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.

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!