

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ
НЕПРАВИЛЬНО:

Если поскользнулись...

Если падаете вперед...

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках
или шпильках

Прямые ноги

Широкие шаги

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

Постарайтесь
ухватиться
за поручень,
стену, забор!

Согните руки в локтях –
так вы самортизируете удар

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

ПРАВИЛЬНО:

Шапка
или кашюшон
(смягчают
удар)

Руки
свободно
размахивают

чуть согнутые
колени

Обувь
на плоской
подошве

Постарайтесь притянуть
голову к груди,
чтобы не удариться затылком.

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...

Самый опасный
вид падения

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

Самый безопасный
вид падения

Максимально
сгруппируйтесь,
притяните ноги
к груди.

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

ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...

Инфографика:
Екатерина
АНДРЕЕВА