

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО

● Без шапки

● Руки в карманах

● На прямых ногах

● На каблуках или шпильках

● Широким шагом



КАК ХОДИТЬ ПРАВИЛЬНО

● Шапка или капюшон (смягчают удар)

● Руки свободно размахивают

● Чуть согнутые колени

● Обувь на плоской подошве



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

ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ

● Размахивайте руками, чем больше амплитуда, тем выше шанс удержаться.

● Сильнее согните колени, будто приседаете.



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД (САМЫЙ ОПАСНЫЙ ВИД ПАДЕНИЯ)

● Постарайтесь притянуть голову к груди (чтобы не удариться затылком)

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



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД

● Согните руки в локтях – так вы амортизируете удар.



ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД (САМЫЙ ОПАСНЫЙ ВИД ПАДЕНИЯ)

● Максимально сгруппируйтесь, притяните ноги к груди.

