

ПАМЯТКА КАК НЕ ТРАВМИРОВАТЬСЯ В ГОЛОЛЁД



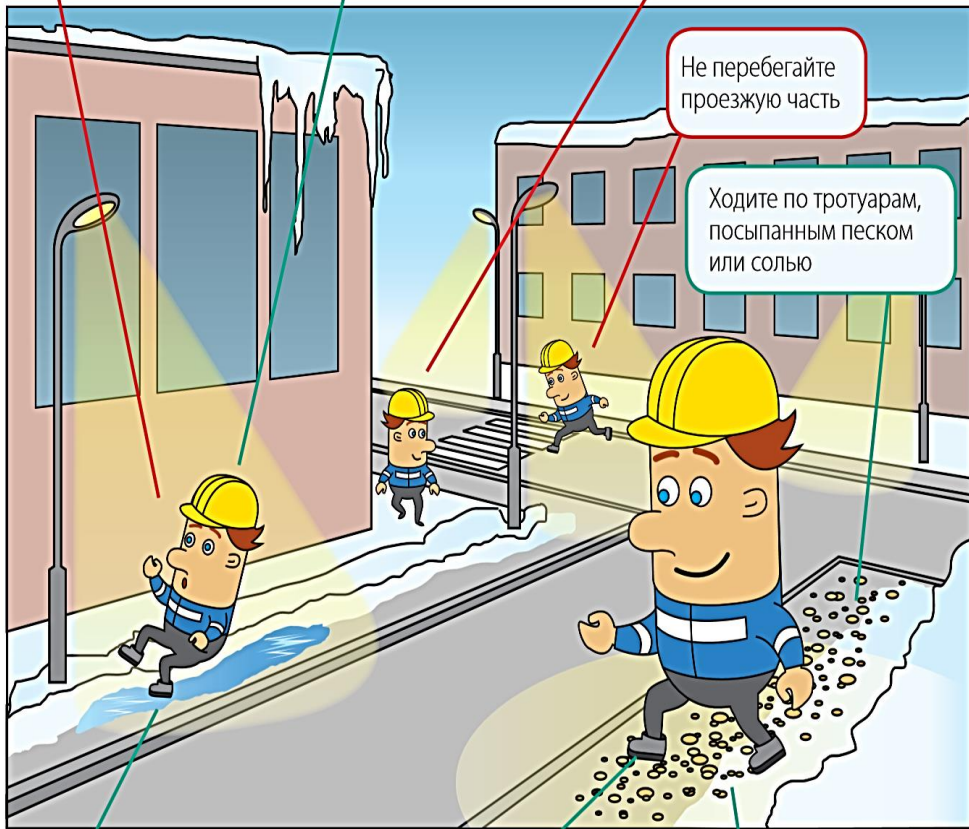
Не держите руки в карманах – так сложнее держать равновесие

Выбирайте освещенные участки дороги

Не ходите под стенами зданий – на вас могут упасть снег и сосульки

Не перебегайте проезжую часть

Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью



Ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

Выбирайте обувь с глубоким протекторным рисунком на подошве

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте. Выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

ПАМЯТКА

если вы всё-таки подскользнулись ...



... И ПАДАЕТЕ



Машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах.

Сильнее согните колени, будто приседаете.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



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

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согните руки в локтях - так вы амортизируете удар.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА - ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЫЙ.

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди.

ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. НЕ ВЫТАГИВАЙТЕ РУКИ!