

4. Будь предельно внимательным на проезжей части дороге.



## 5. Научись падать! Если ты поскользнулся, сразу присядь, чтобы снизить высоту падения.

### КАК НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ



#### НА ЛОКОТЬ

Последствия: перелом ключицы.



#### НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ

Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно, со смещением или осколками), травма запястья.



#### НА ЯГОДИЦЫ

Последствия: компрессионная травма позвоночника.



#### НА КОЛЕНО

Последствия: травма коленной чашечки.



#### УДАР О ЗЕМЛЮ

Последствия: сотрясение мозга.

### КАК НАДО ПАДАТЬ

#### ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!



#### ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

#### ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.



Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



#### ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшуюся внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.



#### СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)

А кто нам ещё помогает при гололедице?

