

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ В ГОЛОЛЕД

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

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:

- максимально напрячь мышцы
- сгруппироваться – «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть

ПРИ НЕИЗБЕЖНОМ ПАДЕНИИ НА СПИНУ:

- прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком)
- руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их

- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)

- приземлиться на бок – важно успеть повернуться

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий



падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика



оценить свое самочувствие и продолжить путь



дома внимательно осмотреть место ушиба



при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт