

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ...



...ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ:

- идти медленно, немного наклонившись вперед
- согнуть ноги в коленях
- держать руки свободными (без сумок и не в карманах)
- делать мелкие и скользящие шаги

...ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие
- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)

...В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:

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

...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

...ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:



оценить свое самочувствие и продолжить путь



дома внимательно осмотреть место ушиба



при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт

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

Инструктор по физической культуре:
Сажин А.В.