

Учимся падать

Если вы уже заскользили и падения не избежать, постарайтесь присесть - так уменьшится высота, с которой вы падаете.

Распространенным заблуждением является рекомендация расслабиться при падении. Это неправильно. Шанс перелома при расслабленном теле возрастает, так как вся сила удара приходится на кости. В момент падения, наоборот, нужно напрячь мышцы! Самое главное - сгруппироваться!

- Если вы падаете на ровном месте, голову надо втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Многие так поступают инстинктивно, что и приводит к наиболее распространенной гололедной травме - перелому предплечья.

- Если вам не повезло, и вы, все-таки, падаете на спину - прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире.

- Если вы падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности - это только увеличит количество переломов.

