

# КАК СПАСТИСЬ В ГОЛОЛЁД



Чтобы пройтись по льду и не упасть, сохраняйте центр тяжести над ногой, выставленной вперед. Нога при этом должна находиться под углом 90° к поверхности льда.

Передвигаться следует осторожно, не торопясь, наступая на всю поверхность подошвы. Такая походка позволяет пингвинам свободно передвигаться по льду.

В гололед следует надевать обувь на нескользкой подошве. МЧС советует прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон.

Пожилым людям стоит захватить с собой трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. «Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения», - рекомендует ведомство.

Если вы упали и получили травму, обратитесь в травматологический пункт. Там же вы сможете получить справку о травме или бюллетень, которые могут быть использованы при подаче в суд искового заявления о возмещении ущерба.

Иск подается к организации, ответственной за уборку территории.

## 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



### 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).

### ВНИМАНИЕ!

Все методы требуют предварительной тренировки!

### 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 немножко 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!). Оказалвшуюся внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.



### СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)