



Осторожно, гололёд!

# Как надо падать



## 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 выгните дугой, чтобы руки первыми коснулись земли и сработали как амортизатор.

## ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Выпрямите ноги, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы слегка растопырьте и направьте вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).

