

## Как падать

Если пройти по льду безопасно не удалось, падать нужно правильно. Существует несколько техник падения, позволяющих смягчить удар и избежать серьёзных травм.

Чтобы уменьшить высоту, необходимо присесть во время падения. А чтобы мышцы запомнили это движение, регулярно необходимо выполнять упражнения на приседание дома.

Самое безопасное положение тела при падении в гололёд — это поза эмбриона. Голову следует втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, а локти — к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях.

Безопаснее всего падать в гололёд на бок, чтобы не повредить позвоночник, руки и лодыжки. Но это правило не подходит пожилым людям. Потому что, как правило, именно таким образом они получают перелом шейки бедра.