

ГОЛОЛЕД



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

ОДЕЖДА



- Не должна сковывать движений
- Не должна закрывать обзор
- Руки нельзя держать в карманах (на льду они помогут удержать равновесие и при падении подстрахуют)
- Выбирайте обувь с ребристой подошвой

ПОХОДКА



- Туловище немного наклонено вперед
- Колени слегка согнуты
- Передвигайтесь медленно, мелкими «шаркающими» шажками
- Наступайте на лед полной стопой

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ



- Максимально напрячь мышцы
- Сгруппироваться (руки согнуть в локтях, голову втянуть в плечи, подбородок прижать к груди, спину выпрямить, ноги согнуть в коленях)
- Постараться упасть на бок

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и падать на вытянутые руки – это может привести к перелому запястья, повреждению сухожилий



падать на копчик (у пожилых людей это может привести к перелому шейки бедра, а у молодых – к травмам копчика)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УПАЛ



Оценить самочувствие



Осмотреть место ушиба



При необходимости обратиться в травмпункт