

**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**

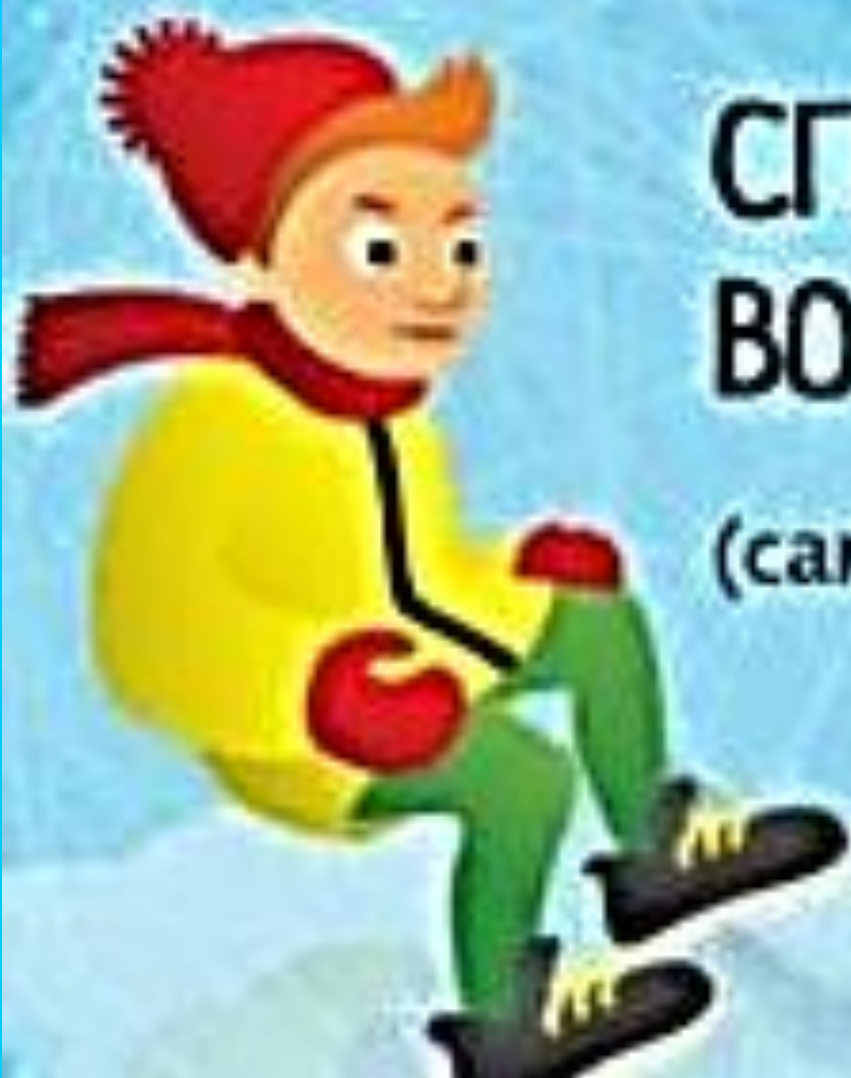
**Последствия: травма  
коленной чашечки.**



# УДАР О ЗЕМЛЮ

**Последствия:  
сотрясение мозга.**

# КАК НАДО ПАДАТЬ



**СГРУППИРОВАВШИСЬ  
ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ**

**(самый лучший вариант)**



## ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоты!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.



## **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 немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.

