



Как нужно падать «правильно»?

- Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете.

Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.

- Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки!

Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

- Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире.

Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

- Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками.

Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.

Подготовила:
Воспитатель
разновозрастной группы №2
Тавбулаева Н.Р.

