

**НЕ ПАДАТЬ
РУКАМИ ВПЕРЕД**
ЭТО ВЕДЕТ
К ТРАВМАМ
ЗАПЯСТЫЙ



**НЕ ПАДАТЬ
НА ЯГОДИЦЫ**
ЭТО ГРОЗИТ
ПЕРЕЛОМОМ
ШЕЙКИ БЕДРА
И ТРАВМОЙ КОПЧИКА



ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ

ИДИ МЕДЛЕННО,
НАКЛОНИВ
КОРПУС ВПЕРЕД

РУКИ ДЕРЖИ
НЕ В КАРМАНАХ
И СВОБОДНЫМИ

ДЕЛАЙ
МЕЛКИЕ ШАГИ

ЕСЛИ НАЧАЛ ПАДАТЬ

ПОПРОБУЙ
ВОССТАНОВИТЬ
РАВНОВЕСИЕ

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ

НАПРЯГИ МЫШЦЫ

СГРУППИРУЙСЯ

УСПЕЙ ПОВЕРНУТЬСЯ ТАК,
ЧТОБЫ УПАСТЬ НА БОК

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Передвигайтесь медленно.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледеневшей ветки.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.



Старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).

Что делать, если Вы упали

- Приложите холодный компресс во избежание отёка: заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.
- Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба льдую сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

