

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



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



**ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ**

**ЕСЛИ НАЧАЛ ПАДАТЬ**

**В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ**

ИДИ МЕДЛЕННО,  
НАКЛОНИВ  
КОРПУС ВПЕРЕД



РУКИ ДЕРЖИ  
НЕ В КАРМАНАХ  
И СВОБОДНЫМИ

ДЕЛАЙ  
МЕЛКИЕ ШАГИ

ПОПРОБУЙ  
ВОССТАНОВИТЬ  
РАВНОВЕСИЕ



НАПРЯГИ МЫШЦЫ

СГРУППИРУЙСЯ

УСПЕЙ ПОВЕРНУТЬСЯ ТАК,  
ЧТОБЫ УПАСТЬ НА БОК

