

Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



Маште руками -
чем больше амплитуда,
тем больше шансов
удержаться на ногах.

Сильнее согните колени,
будто приседаете.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на лопки.

! ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ,
ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согните руки в локтях -
так вы амортизируете удар.

! САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА -
ПАДЕНИЕ НА ВЫГНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА
ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЫЙ.

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально
сгруппируйтесь,
постарайтесь
подтянуть ноги
к груди.

! ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ
ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.
НЕ ВЫГИБАЙТЕ РУКИ