**Как правильно падать?**

Лучше всего не падать вообще, но зимой избежать падений довольно сложно. Поэтому важно уметь и правильно ходить по льду, и, если уж падения не избежать, приземляться так, чтобы минимизировать вероятность травм.

К сложным травмам и серьёзным ушибам приводят не только неосторожность и слишком скользкая дорогая, но и неправильная походка, отсутствие сноровки и неверная траектория падения. Как научиться правильно падать?

Чтобы не упасть, лучше идти медленно, особенно, если вы идёте по льду. Идите не спеша, немного наклонившись вперёд, ноги чуть согнув в коленях, делая мелкие и скользящие шаги. Руки лучше держать свободными, без сумок и не в карманах, это поможет вовремя поймать равновесие или схватиться за что-нибудь и не упасть. Если вы уже начинаете падать, то отбросьте всё лишнее из рук, не жалея ни сумки, ни пакеты.

[**Первая помощь при зимних травмах**](http://www.aif.ru/ny/nyhealth/1071785)

В сам момент падения нужно максимально напрячь мышцы и быстро сгруппироваться — «сжаться в комок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Самое главное — не упасть на спину, ведь это чревато травмой спины и головы. Постарайтесь успеть повернуться и приземлиться на бок.

При неизбежном падении на спину нужно прижать подбородок к груди, что позволит не стукнуться об лёд затылком, а руки максимально широко раскинуть, чтобы «загасить» удар. Главное — не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их.

После падения не торопитесь вставать. Оцените своё самочувствие и, если чувствуете себя нормально, продолжайте путь. Но дома обязательно осмотрите место ушиба.

При серьёзных, ощутимых травмах стоит тут же обратиться за помощью к прохожим и вызвать врача.

Во время падения ни в коем случае нельзя выставлять локти вперёд и приземляться на вытянутые руки — это приведёт к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий. Также опасно, падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых — к травмам копчика.

