

## Якщо послизнулисьь:



- машіть руками, чим більше амплітуда тим вище шанс утриматися;
- сильніше зігніть коліна, ніби присідаєте;
- спробуйте вхопитися за поручень, стіну чи паркан;

## Якщо падаєте назад:



- як можна ширше розкиньте руки щоб зменшити силу удару і не приземлитися на лікті;
- постарайтеся притягнути голову до грудей (щоб не вдаритися потилицею);

## Якщо падаєте вперед:

- зігніть руки в ліктях, не падайте на витягнуті руки, так можна зламати кисті рук;



## Якщо падаєте на бік:

- максимально зберіться, притягніть ноги до грудей;
- прижміть лікті до тіла, постарайтеся приземлитися на передпліччя;

