**С МЯГКОЙ ПОСАДКОЙ! КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОЛОЛЕД** 

**ПЕРВЫЙ СОВЕТ**: тренируйте дома вестибулярный аппарат. А заодно принимайте препараты с содержанием йода и кальция для укрепления костей.

**ВТОРОЙ СОВЕТ.** Правильная обувь, то есть. на плоской и нескользкой подошве. Пластиковый низ практически гарантирует вам пируэты и полеты на льду, шпильки – вообще для добровольных самоубийц. А вот резиновая подошва и добротный протектор – то, что нужно для зимы.

**ТРЕТИЙ СОВЕТ**. Передвигайтесь по ледяному участку, имитируя движение при ходьбе на лыжах, небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Старайтесь ступать на всю подошву и делать короткие шаги.

**ЧЕТВЕРТЫЙ СОВЕТ.** Всегда будьте готовы к падению, то есть если уж не удастся удержаться на ногах, то хоть спланировать без ущерба для здоровья. Лучше всего потренироваться для этого дома, положив на пол матрац.

**А теперь советы, как правильно падать.**

1. При падении совершенно естественно мы выставляем перед собой руки в качестве опоры на землю. Этого как раз делать не нужно, так как запястья и предплечья легко ломаются.

2. В падении постарайтесь вывернуться и упасть набок, при этом не напрягая мускулов, прижав локти к бокам. А потом, следуя силе инерции, перекатиться на спину. Несмотря на то, что это смотрится со стороны страшновато, но приносит гораздо меньше вреда (может, пару синяков), чем если вы приземлитесь на копчик или на колени.

3. Если вам не повезло, и вы все-таки падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире.

Конечно, когда ноги вдруг теряют соприкосновение с землей, то где уж тут вспомнить о том, как нужно группироваться! Но на самом деле это не так уж и сложно, даже для пожилых людей. Но только если вы, во-первых, БУДЕТЕ ВСЕГДА, ПРИ КАЖДОМ ШАГЕ, ГОТОВЫ К ПАДЕНИЮ; во-вторых, **ПОРЕПЕТИРУЕТЕ ПАДЕНИЕ ДОМА.**