

Jei nemokate skraidyti, šie patarimai Jums:

# KAIP SAUGIAI JUDĖTI ANT SLIDŽIOS KELIO DANGOS



## PINGVINO EISENA

gali padėti išvengti nesėkmingų kritimų ir traumų!!!

### KAIP SAUGIAI JUDĖTI ANT SLIDŽIOS KELIO DANGOS



### NEAUGUS ĖJIMO BŪDAS

### SAUGUS ĖJIMO BŪDAS

Rinkitės avalynę su karpuotu padu arba dėvėkite apkaustus nuo slydimo

Neskubėkite! Eikite kojas laikydami pečių plotyje, mažais, trumpais žingsniais

Rankas laikykite plačiau, kad galėtumėte išlaikyti balansą. Jei mėgstate rankas laikyti kišenėse - ištraukite jas iš ten!

Asmeninių daiktų, pirkinių nešimui naudokite kuprinę

Jeigu vis tik kritimo nepavyko išvengti ir susižeidėte, stebėkite save ir laiku kreipkitės į medikus!

Lipant laiptais, įsikibkite į turėklus

