

# CAER CON SEGURIDAD

A veces las caídas ocurren incluso cuando tratamos de prevenirlas. Estas técnicas pueden ayudar a reducir el impacto y prevenir lesiones.



1

**Proteja la cabeza**



2

**Gire mientras cae**



3

**Mantenga los brazos y las piernas dobladas**



4

**Relaje el cuerpo**



5

**De botes al caer**



6

**Extienda la fuerza hacia afuera**