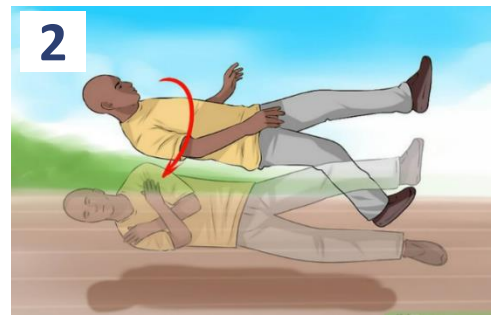


CAER CON SEGURIDAD

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



Proteja la cabeza



Gire mientras cae



Mantenga los brazos y las piernas dobladas



Relaje el cuerpo



De botes al caer



Extienda la fuerza hacia afuera