

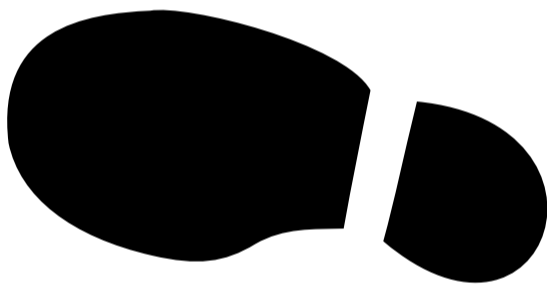
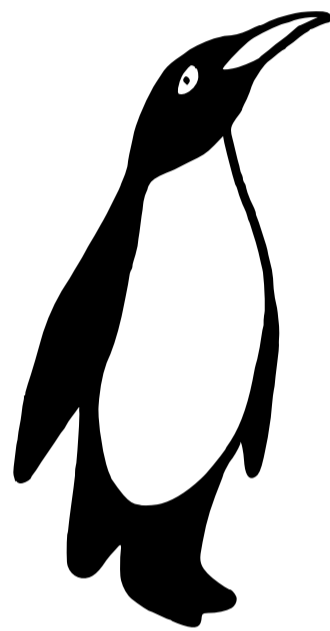
CAMINANDO SOBRE HIELO



**ES IMPERATIVO
ADAPTAR LA FORMA
DE CAMINAR SOBRE
UNA ÁREA HELADA
PARA EVITAR RIESGOS
DE CAÍDAS.**

ADOPTA EL ANDAR DEL PINGÜINO

Inclínese ligeramente hacia adelante
para colocar su centro de gravedad
un poco hacia adelante.



**RELAJA LAS
RODILLAS Y DA
PASOS DE 30
CENTÍMETROS,
APOYANDO
TODO EL PIE EN EL
SUELO.**

O deja que tus pies se
arrastren...

IL LENTAMENTE

No guarde las manos en los bolsillos
y use los brazos como péndulos.
Mantente enfocado para mantener
el equilibrio.

