

Kako vstati s tal po padcu v domačem okolju

1. Eno koleno

- Obrnite se na trebuh,
- pasji položaj,
- izberite močnejše koleno in ga postavite predse,
- zravnajte trup, obe roki oprite ob koleno in
- vstanite tako, da roke »plezajo« po kolenih.

2. Dve koleni

- Obrnite se na trebuh
- Pasji položaj
- Obe roki postavite predse
- Desno in levo nogo postavite ob telo – žabji položaj
- vstanite tako, da roke »plezajo« po kolenih

3. Brez kolen - če kolena bolijo

- Obrnite se na trebuh,
- obe podlakti postavite ravno na tla, v trikotnik,
- dvignite zadnjico od tal,
- z rokami »hodite« nazaj, proti stopalom,
- vstanite tako, da se oprete na kolena.

4. Leže na hrbtu

- Ležite na hrbet,
- pokrčite kolena,
- glavo pripeljite h kolenom, tako da naredite trebušnjak
- spustite kolena na tla,
- vstanite preko kolen.

5. Naprej na stol

- Obrnite se na trebuh,
- pasji položaj,
- identificiramo najbližji stol/sedalno površino,
- močnejšo nogo pokrčimo: 90°,
- z rokami se dvignemo s tal in se usedemo na stol.

6. Nazaj na stol

- Usedite se,
- roke dajte za trup in na ta način povlecite telo k stolu,
- najдите pručko/knjige, ki bodo pomagale premagati višino med tlemi in stolom,
- dvignite se in se usedite na pručko,
- s pručke se dvignite in se usedite na stol.

Pomembno:

Če se nam padec v resnici zgodi, poskusimo ohraniti mirno kri.

Najprej NE skušamo vstati, ampak NAJPREJ ocenimo, kaj se je zgodilo, če smo poškodovani.

Ocenimo, s čim si lahko pomagamo, kako bi lahko najlažje in najbolj varno vstali.

Če ne moremo vstati, poskusimo najti predmet, s katerim bomo ustvarili zvok, da pritegnemo pozornost/pomoč.