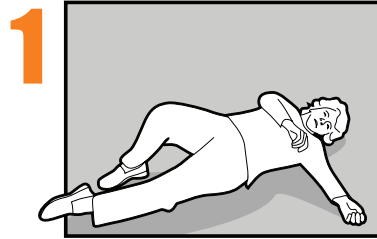
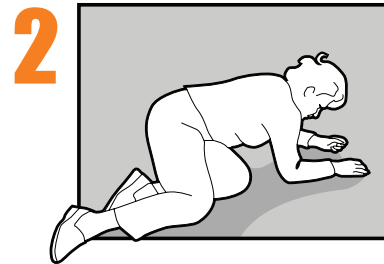


Jak Się Samemu Podnieść z Podłogi

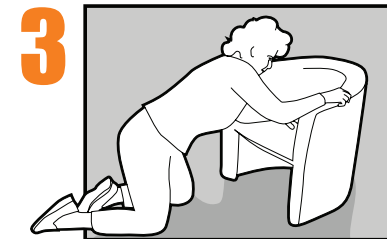
- Uspokój się.
- Sprawdź czy ci się nic nie stało.
- Jeśli się dotkliwie potłukłeś, wezwij pomoc.
- Jeśli ci się nic poważnego nie stało, rozejrzyj się za jakimś solidnym meblem.



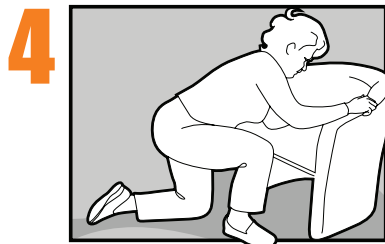
Przewróć się na bok.



Przeczołgaj się do fotela lub innego stabilnego mebla.



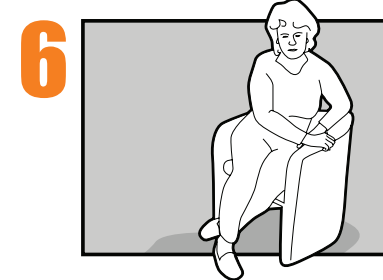
W pozycji kłęczącej oprzyj ręce na siedzeniu lub oparciu fotela.



Wysuń jedno kolano do przodu.
Postaw stopę na podłodze.



Unieś się przy pomocy rąk i nóg. Obróć dolną część ciała.



Siądź. Odpocznij zanim spróbujesz wstać.

Jeśli się przewróciłeś, skonsultuj się z lekarzem.

www.findingbalancealberta.ca