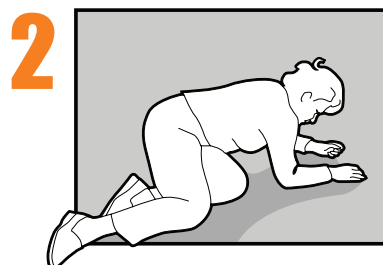


Kako da se podignete sami nakon pada

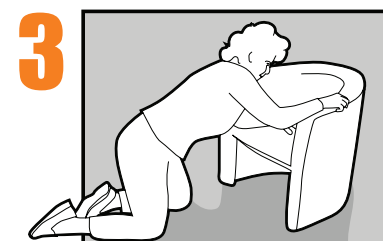
- Smirite se.
- Provjerite jeste li povrijeđeni.
- Ako ste povrijeđeni, zatražite pomoć. Održite toplotu.
- Ako niste povrijeđeni, potražite čvršći komad namještaja, nešto kao stolicu.



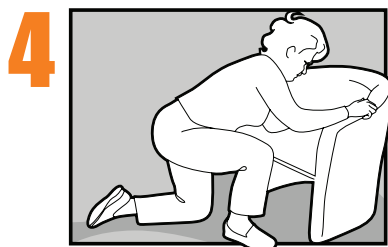
Prevrnite se na stranu.



Dopužite do stolice ili čvrstog namještaja.



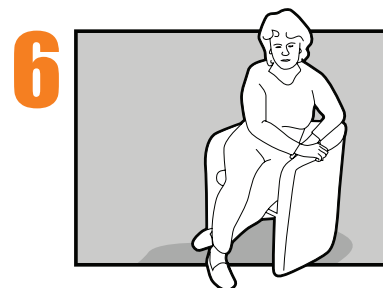
Napravite klečeću poziciju, podignite ruke na sjedište stolice.



Podignite jedno koljeno naprijed i to stoplao stavite na pod.



Uspravite se pomoću ruku i nogu, zasučite stražnji dio tijela.



Sjedite. Odmorite prije nego što se pokrenete.

Recite zdravstvenoj službi da ste pali.

www.findingbalancealberta.ca