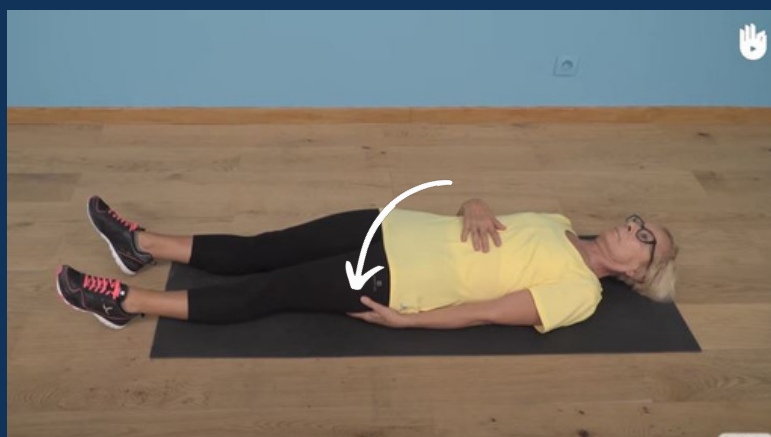


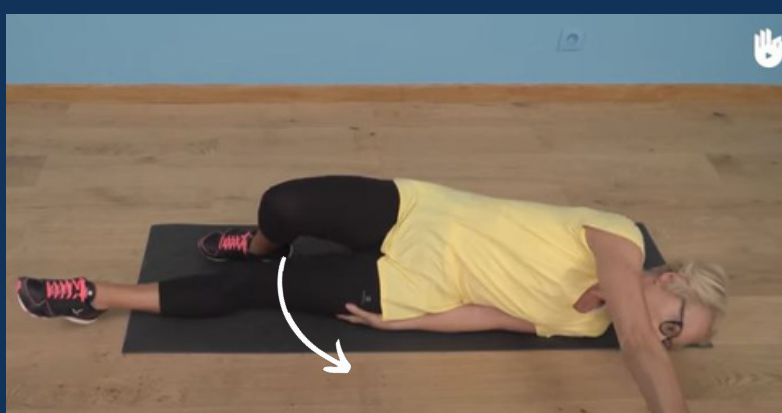
Naučite se, kako varno vstati, če padete.

1



V ležečem položaju na hrbtu nagnite telo na bok, pri tem pa si pomagajte z nasprotno roko.

2



Za stransko oporo dvignite eno nogo.

3



Dvignite telo, pri tem pa se oprite na oba komolca in koleno.

4



Postavite se na vse štiri.

5



Sedaj se lahko premikate po vseh štirih in poiščete nekaj, kar vam bo pomagalo pri vstajanju.

6



Oprite se (na primer na stol) in previdno vstanite.

