

Stabil oldalfekvés



1. első lépésként térdeljünk a bajba jutott mellé, merőlegesen a csípővonalával.



2. A sérült hozzánk közelebb eső karját rakjuk derékszögbe



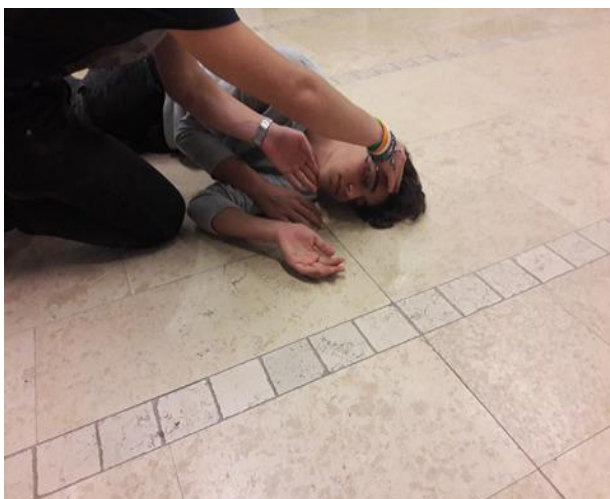
3. A sérült hozzánk távolabbra eső karját, tenyérrel kifelé helyezzük az ellenkező oldalú arcához



4. A sérült ellenkező oldalán lévő lábát emeljük fel.



5. Megfogjuk a térdét és a kezét az arcán és szépen óvatosan elfordítjuk magunk felé



6. Emeljük ki a fejét, így biztosítva szabad légutát.



7. Húzzuk fel a térdénél a lábát, így alkotva dupla derékszöget. Ezek után folyamatosan ellenőrizzük a sérült légzését, állapotát.

Kepecs Joel

Patocskai Barna

Trautmann Máté